СКОТТ КАННИНГЕМ

ВИККА НА КУХНЕ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КУЛИНАРНОЙ МАГИИ

ВЕСЬ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга признанного эксперта по природной магии Скотта Каннингема поможет превратить повседневные приемы пищи в мощный инструмент личной трансформации. Вы узнаете, как подобрать рацион и проводить простые ритуалы, чтобы укрепить свои магические способности и добиться желаемых целей: пробудить энергию любви, освободиться от негативных эмоций, привлечь в свою жизнь здоровье и удачу. Вы узнаете, зачем марроканцы пишут заклинания на сваренных вкрутую яйцах, почему суп из птичьих гнезд так высоко ценится азиатами и какие магические энергии содержатся в яблочном пироге, спарже, овсяной каше и плитках шоколада.

На страницах книги вы найдете множество кулинарных рецептов и советов, которые можно применять каждый день. Для этого вам не понадобятся экзотические продукты или навыки шеф-повара. Все, что необходимо для кулинарной магии – это еда, обычная кухонная утварь и вы сами. Вкусного вам колдовства!

- Скотт Каннингем
- Об авторе
- Предисловие
- О заметках
- Введение
- Часть I. Магия на вашей кухне
  - Глава 1. Сила еды!
  - Глава 2. Магия
  - Глава 3. Инструменты магической кулинарии
    -
    - Чаши, кубки и горшки
    - Печь
    - Котел
    - Тарелки и блюда
    - Ступка и пестик
    - Кладовая
    - Ложки и лопатки
    - Вилки
    - Ножи
  - Глава 4. Ритуал приема пищи
  - Глава 5. Вегетарианство
  - Глава 6. Практика кулинарной магии
  - Глава 7. Праздничные блюда

        -
        - Йоль
        - Новый год
        - Имболк
        - Остара
        - Белтайн
        - Летнее солнцестояние
        - Лугнасад
        - Мабон
        - Самайн
- Часть II. Кулинарная магия
    - Введение
    - Глава 8. Хлеб и зерна
        -
        - Ячмень
        - Гречиха
        - Кукуруза
        - Чечевица
        - Просо
        - Овес
        - Претцель
        - Рис
        - Рожь
        - Тамале
        - Тортилья
        - Пшеница
    - Глава 9. Торты, сладкий хлеб, печенье и пироги
        -
        - Торт на день рождения
        - Свадебные торты
        - Сладкий хлеб
        - Булочки с изображением креста
        - Хлеб мертвых
        - Печенье
        - Пироги
        - Блины
    - Глава 10. Овощи
        -
        - Артишок
        - Аспарагус (спаржа)
        - Бамбук
        - Фасоль (бобы)
        - Свекла
        - Брокколи

- Брюссельская капуста
- Белокочанная капуста
- Морковь
- Цветная капуста
- Сельдерей
- Кервель
- Перец чили
- Лук-резанец
- Огурец
- Баклажан
- Эндивий
- Зелень
- Лук-порей
- Салат-латук
- Грибы
- Оливки
- Лук репчатый
- Горох
- Фитолакка (лаконос американский)
- Картофель
- Тыква
- Редька (редис)
- Ревень
- Морские водоросли
- Соя
- Шпинат
- Спирулина
- Ростки
- Кабачок (тыква)
- Подсолнечник
- Батат (сладкий картофель)
- Помидоры (томаты)
- Трюфель
- Кресс водяной

○ Глава 11. Фрукты

-
- Яблоко
- Абрикос
- Авокадо
- Банан
- Ежевика
- Черника
- Карамбола
- Вишня

- Цитрон
- Клюква
- Финики
- Инжир
- Виноград, изюм
- Грейпфрут
- Гуава
- Кумкват
- Лимон
- Лайм
- Манго
- Майское яблоко
- Дыня
- Шелковица
- Нектарин
- Апельсин
- Папайя
- Маракуйя (фрукт страсти)
- Персик
- Груша
- Хурма
- Ананас
- Слива
- Гранат
- Опунция
- Айва
- Малина
- Земляника
- Тамаринд
- Мандарин
- Арбуз

○ Глава 12. Специи и травы
- Ароматные сокровища
- Уникальные травы
- Перец душистый
- Анис
- Базилик
- Лавр
- Черный перец
- Тмин
- Кардамон
- Звездчатка средняя (мокрица)
- Цикорий
- Корица

- Гвоздика
- Кориандр
- Кумин (зира)
- Одуванчик
- Укроп
- Фенхель
- Чеснок
- Имбирь
- Хрен
- Лакрица (солодка)
- Мацис (мускатный цвет)
- Календула (ноготки)
- Майоран
- Горчица
- Мускатный орех
- Орегано
- Петрушка
- Мята перечная
- Мак
- Роза
- Розмарин
- Шафран
- Шалфей
- Тимьян (чабрец)
- Куркума
- Ваниль

○ Глава 13. Мед, сахар, шоколад, кэроб и кленовый сироп

-
- Мед
- Сахар
- Шоколад
- Кэроб (рожковое дерево, цареградский стручок)
- Кленовый сироп

○ Глава 14. Орехи и ложные орехи

-
- Миндаль
- Бразильский орех
- Кешью
- Каштан
- Кокос
- Фундук (лесной орех)
- Макадамия
- Арахис

        - Пекан
        - Кедровый орех
        - Фисташки
        - Кунжут (сезам)
        - Грецкий орех
    - Глава 15. Соль, уксус, супы и лапша
        -
        - Соль
        - Уксус
        - Супы
        - Лапша
    - Глава 16. Еда из морей и рек
        -
        - Рыба
        - Краб
        - Моллюск
        - Суши
    - Глава 17. Пиво, вино и другие алкогольные напитки[24]
        -
        - Пиво
        - Вино
        - Другие алкогольные напитки
        - Послесловие
    - Глава 18. Чай и кофе
        -
        - Чай
        - Кофе
    - Глава 19. Мистическое яйцо
        -
        - Исцеление
        - Защита
        - Гадание
        - Секс
    - Глава 20. Из молочного магазина
        - Молоко
        - Сливочное масло
        - Йогурт
        - Сыр
        - Мороженое
- Часть III. Магические диеты
    - Введение в магические диеты
    - Глава 21. Любовь
        -

- Овощи
- Фрукты и семена
- Орехи
- Десерты
- Напитки
- Другие любовные продукты
- Приготовление любовных блюд
- Рецепты

○ Глава 22. Защита

-
- Специи и травы
- Овощи
- Фрукты
- Орехи и семена
- Десерты
- Напитки
- Другие защитные блюда
- Приготовление защитных блюд
- Рецепты

○ Глава 23. Здоровье и исцеление

-
- Исцеление
- Специи и травы
- Овощи
- Фрукты
- Другие продукты для здоровья
- Продукты, которые следует избегать
- Приготовление блюд для укрепления здоровья
- Рецепты

○ Глава 24. Деньги

-
- Травы и специи
- Овощи
- Фрукты
- Крупы
- Орехи
- Десерты
- Другие продукты, привлекающие деньги
- Приготовление денежных блюд
- Рецепты

○ Глава 25. Секс

-
- Травы и специи
- Овощи

- Фрукты
- Орехи и зерна
- Напитки
- Другие продукты, разжигающие желание
- Специально для женщин
- Специально для мужчин
- Рецепты

○ Глава 26. Духовность

-
- Овощи
- Фрукты
- Другие духовные продукты
- Продукты, которые следует избегать
- Приготовление духовных блюд
- Рецепты

○ Глава 27. Психическоесознание

-
- Специи и травы
- Овощи
- Другие продукты, развивающие психическое сознание
- Продукты, которые следует избегать
- Приготовление блюд, развивающих психическое сознание
- Рецепты

○ Глава 28. Умиротворение и счастье

-
- Травы и специи
- Овощи
- Фрукты
- Другие продукты, способствующие умиротворению и счастью
- Продукты, которые следует избегать
- Рецепты

○ Глава 29. Очищение

-
- Травы и специи
- Фрукты
- Другие очищающие продукты
- Продукты, которые следует избегать
- Приготовление очищающих блюд
- Рецепты

○ Глава 30. Снижение веса

-

        - Травы и специи
        - Овощи
        - Другие продукты для снижения веса
        - Продукты, которые следует избегать
        - Приготовление блюд для снижения веса
    - Глава 31. Другие магические диеты
        -
        - Физическая и магическая силы
        - Плодовитость
        - «Заземление»
        - Сознательный разум
        - «Удача»
- Часть IV. Любимые рецепты Скотта
    - Введение
    - Глава 32. Закуски
    - Глава 33. Напитки
    - Глава 34. Десерты
    - Глава 35. Основные блюда
    - Глава 36. Салаты
    - Глава 37. Супы
    - Глава 38. Овощные блюда и гарниры
- Часть V. Дополнительный материал
    - Таблицы
    - Планетарные управители
        - Солнце
        - Луна
        - Меркурий
        - Венера
        - Марс
        - Юпитер
        - Сатурн
    - Управители-элементы
        - Земля
        - Воздух
        - Огонь
        - Вода
    - Астрологические управители
    - Магическое использование фастфуда
    - Символы
    - Глоссарий
    - Благодарности
    - Библиография
- notes
    - 1

- ○ 2
- ○ 3
- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32

Скотт Каннингем
Викка на кухне. Энциклопедия кулинарной магии

Scott Cunningham
Cunningham's Encyclopedia of Wicca in the Kitchen

Перевод с английского *Ирины Вышеславцевой*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

© 1990 by Scott Cunningham
© 1996 and 2003 by the Scott Cunningham estate
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2019

Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное

управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

Об авторе

Скотт Каннингем практиковал природную магию более двадцати лет. Он написал свыше тридцати книг, как художественных, так и научно-популярных. Книги Каннингема, посвященные широкому спектру вопросов в рамках нью-эйдж, высоко оценили последователи данного направления. Каннингем ушел из жизни 28 марта 1993 года после продолжительной болезни.

Предисловие

Еда – это неотъемлемая часть нашей жизни. Для одних из нас приготовление еды и ежедневные трапезы – это повседневная обязанность, для других – большое удовольствия, для третьих – кулинарное искусство. Кому-то еда заменяет любовь (или служит для этого оправданием), а для кого-то она – бог.

Вы отправляетесь в путешествие по уже знакомому, но в то же время такому захватывающему царству. Эта книга поможет вам в выборе продуктов, в ритуальном приготовлении и употреблении пищи. С ней в вашей жизни произойдут столь желанные изменения. Все необходимые инструменты для практики этого древнего магического направления – это еда, обычная кухонная утварь и вы сами. Кулинарная магия – это природное искусство. В нем мы объединяем энергию еды со своей собственной.

Первая часть книги – это вводный материал. В ней представлена информация о процессах магии и способах приготовления пищи; еде, связанной с древними праздниками; вегетарианстве, а также пошаговое руководство по практике кулинарной магии.

Вторая часть – это энциклопедия магических продуктов. В каждой главе в сжатой форме описаны духовные основы и магическое использование сотен продуктов питания, включая хлеб, фрукты, овощи, мороженое, тофу, сахар, шоколад, морепродукты, специи и травы, орехи, кофе, чай и алкогольные напитки. Описаны как привычные, так и экзотические продукты. Вы узнаете, почему суп из птичьих гнезд так высоко ценится некоторыми азиатами и какие магические энергии содержатся в яблочном пироге, спарже, овсяной каше и плитках шоколада.

Третью часть можно было бы назвать «Книга магической диеты». В одиннадцати главах описаны пятнадцать диет. Цель каждой из них – создать определенные изменения в жизни того, кто ее придерживается: защиту, любовь, психическое сознание, здоровье, магическое снижение веса и многое другое.

В пятой части отдельная информация скомпонована в таблицы для удобства использования. Завершают эту часть список продуктов питания, которыми управляют знаки зодиака, и таблица магических свойств фастфуда.

Это не инструкция по приготовлению блюд для гурманов и не поваренная книга, а руководство по изменению нашей жизни с помощью продуктов, которые мы едим.

О заметках

Я решил отказаться от стандартных примечаний, которые утяжеляют страницы текста длинными сносками.

Некоторые утверждения не отмечены номерами. Источники одних из них утрачены. Другие сведения я собирал годами, изучая эту тему. Третьи получены из устных источников или являются результатами моего собственного эксперимента. Иными словами, эти утверждения не подкреплены ссылками на опубликованные материалы.

Смотрите пронумерованный список книг в библиографии.

Введение

Еда – это магия. Ее власть над нами бесспорна. Начиная от сладкого, притягательного свежеиспеченного брауни, заканчивая изысканно приготовленным на пару артишоком, еда постоянно соблазняет нас.

Еда – это жизнь. Мы не сможем жить без ее магии. В еде, однако, также скрываются энергии. Когда мы едим, наши тела их поглощают, как и витамины, минералы, аминокислоты, углеводы и другие питательные вещества. Мы можем и не ощущать никакого иного эффекта, кроме насыщения, но еда незаметно меняет нас.

Во времена недостатка еды и ее избытка народы по всему миру религиозно поклонялись ей. Рис в Азии, фрукты в Европе, крупы в Африке, гранаты и пиво на Ближнем Востоке, желуди и кедровые орехи на юго-западе Америки, бананы и кокосы на побережье Тихого океана, овощи в тропической Америке – все эти продукты питания играли важную роль в религиозных и магических ритуалах.

Священные блюда делили с богинями и богами (или их жрицами и жрецами). Сегодня совместный прием пищи с другими людьми – это также акт обмена энергией, дружбы и доверия.

Отдельные обособленные народы все еще помнят о магии охоты и священных ритуалах собирательства в полях и рощах. Однако большинство из нас сейчас покупают нарезанный хлеб, собирают фрукты и овощи на сияющих прилавках и охотятся в холодильниках.

Для повышения эффективности пищи не требуются длинные магические заклинания, однако провести простой ритуал необходимо. Если вы особо не разбираетесь в магии, следуйте инструкциям, представленным в этой книге. И сила магии откроется вам. Создавая этот учебник по практической кулинарной магии, я попытался учесть все вкусовые предпочтения. Книга посвящена не только вегетарианству и здоровой или органической пище. Вы найдете здесь магию вина, сахара и булочек с корицей, а также магию морепродуктов, моркови и тофу. В этой книге есть информация для всех.

Употребление пищи – это слияние с землей. Это жизнеутверждающий акт. Ритуальное приготовление и поглощение конкретных продуктов – эффективный способ продлить и улучшить нашу жизнь.

Кроме того, это весело. Магические крендельки? Священный шоколад? Соленые огурцы, вызывающие страсть? Эти блюда

являются частью кулинарной магии, а заклинания, создающие их, начинаются на вашей собственной кухне.

Часть I. Магия на вашей кухне

Глава 1. Сила еды!

Женщина склонилась над каменным очагом, подкладывая кривые ветки в угли, тлеющие за подставкой для дров. Когда пламя охватило ветки, женщина вышла на улицу, чтобы набрать воды в старый железный котел.

Она вернулась в дом и поставила прямо на огонь тяжелый котел, ножки которого аккуратно расположились вокруг пламени.

Когда вода нагрелась, женщина вырезала сердечко на свече из пчелиного воска, закрепила ее в оловянном подсвечнике, поставила на кухонный стол и зажгла фитиль. После этого раскрыла корзинку с земляникой, собранной этим утром. Вытащив одну ягоду, она положила ее на разделочную доску.

«Любовь для меня», – прошептала она.

Медленно и осторожно она разложила ароматные ягоды на доску, выкладывая из них рисунок. Вскоре у нее получилось небольшое земляничное сердечко.

Женщина выложила второе сердце вокруг первого, затем еще несколько, пока запас земляники не закончился. Она улыбнулась и измельчила ягоды, представляя тем временем, какой будет ее жизнь, когда произойдет ее встреча с мужчиной.

Ожидая, пока вода закипит, она сняла яблоко со связки, свисающей с потолка.

Ножом с белой ручкой она аккуратно вырезала сердце на кожуре яблока, приговаривая: «Любовь для меня!»

Женщина внимательно посмотрела на яблоко, улыбнулась и надкусила его. Сладкий сок фрукта освежил ее. Она неторопливо ела яблоко, откусывая его по часовой стрелке, начиная с того места, где надкусила его первый раз, медленно поедая сердце.

Затем женщина встала и проверила котел. Вода в нем почти закипела. Она взяла разделочную доску, поднесла к очагу и при помощи ножа высыпала нарезанную землянику в шумящую воду. Когда ягоды погрузились в котел, она сказала: «Любовь для

меня!»

Кусковой сахар спокойно лежал в керамическом горшке три месяца, но теперь пришло его время. Женщина аккуратно положила его в котел с ягодами, где закипала вода. Впитав воду, сахар растаял.

Женщина села у огня и взяла ложку из древесины вишневого дерева. Медленно помешивая содержимое, двигая ложку по направлению к солнцу, женщина варила земляничное варенье. Во время варки она снова и снова повторяла тихим голосом, еле слышным на фоне потрескивающих дров и кипящей воды: «Любовь для меня!»

В практике народной магии[1] используются разнообразные инструменты для усиления простых ритуалов. Эти инструменты включают визуализацию, свечи, цвета, слова, аффирмации[2], травы, эфирные масла, камни и металлы. Другие инструменты, сделанные своими руками, также можно использовать, но они являются простыми проводниками силы. В них содержится только та энергия, которую вкладывает маг.

В нашем распоряжении находится еще один магический инструмент. В нем сосредоточены особые энергии, которые мы можем использовать, привлекая в жизнь заметные перемены. Этот инструмент вокруг нас повсюду. Мы сталкиваемся с ним каждый день, не осознавая его потенциал. Не догадываясь, что с помощью нескольких простых действий и одной или двух визуализаций этот инструмент может быть таким же сильным, как редкий камень или ценный меч.

Что же это за неиспользованный источник силы?

Еда.

Верно, это еда. Овсяная каша, которую вы едите на завтрак, обед из салата и морепродуктов, даже шоколадное мороженое в конце ужина, – все это мощные волшебные инструменты.

Эта мысль не нова. С древних времен люди почитали еду, потому что она поддерживает жизнь. Это дар невидимых божеств, милостиво его предоставивших. Еда играла важную роль в религиозных ритуалах большинства культур на Земле со времен возникновения древнейших цивилизаций. Сущность еды преподносили божествам, которые наблюдали сверху за происходящим, а ее материальную часть, если не сжигали, то делили между жрицами и жрецами. Еда была связана с ритуалами посвящения, сопровождавшими рождение, половое созревание, вступление в мистические и социальные группы, заключение брака, рождение ребенка, достижение зрелого возраста и смерть.

Еда не только была связана со всеми древними религиями.

Также было известно, что еда обладает нематериальной энергией. В разных продуктах содержатся разные типы *энергии*. Для физической силы, успешного сражения, легких родов, здоровья, секса, процветания и плодородия использовали конкретные продукты.

Хотя кулинарная магия родилась в древние времена, она не исчезла и по сей день. Продукты питания используются в магии на Востоке и Западе, хотя принцип их употребления мог измениться. К примеру, торт на день рождения. Нередко его главным украшением становится пожелание «удачи». Но почему мы должны есть слова? Изначально считалось, что в словах заключена энергия. Поэтому люди, празднующие свой день рождения, наслаждались и тортом, и энергией слов. Торт на день рождения – это современная форма кулинарной магии, даже если люди не знают о ее силе.

В то время как магия еды забыта в большинстве стран западного мира (за исключением религиозных обрядов), есть множество мест, где еда до сих пор инструмент личностной трансформации. В Японии и Китае следует употреблять в пищу определенные продукты для долгой жизни, здоровья, любви и даже хорошей оценки на экзамене. Благодаря своей эффективности практика таких ритуалов сохраняется на протяжении 2000–3000 лет.

В процессе своего двадцатилетнего путешествия по царству магии я понял, что вся наша жизнь неотъемлемо связана с магической силой. Я начал изучать магическое использование еды около семнадцати лет назад. Тогда я осознал, что пища тоже является магическим инструментом и создает необходимые положительные изменения.

Когда я в первый раз рассказал знакомым об идее данной книги, многие выразили сомнение на этот счет. Рассматривая магию весьма поверхностно, они не могли понять простую мысль: еда сама по себе может быть источником силы для магического изменения. Некоторые из них согласились с тем, что у растений есть свои энергии. Хорошо, сказал я. Если травы правильно подобраны и использованы, маг может высвободить их энергии для конкретных изменений. Правильно? Верно, сказали они. Хорошо, травы – это растения. Растения – это еда. И если еда правильно подобрана и использована, может ли маг высвободить ее энергии для магических целей?

Конечно, маги могли так делать и делают сейчас. Разве не логично, что розмарин, который маг сжигает во время любовного ритуала, может использоваться в других магических действиях, например, в приготовлении еды? Поскольку лимоны на

протяжении веков фигурируют в ритуалах очищения, разве мы не можем испечь лимонный пирог и впитать его очищающие энергии?

Это кулинарная магия.

На страницах этой книги можно найти как знакомые, так и необычные блюда. Я указал их магические энергии с точностью. Также я дал инструкции по приготовлению блюд и добавил рецепты, хотя вы, вероятно, готовили или пробовали большинство из них.

Эта книга открывает знания, которые помогут проявить силы, присущие еде. Каждый прием пищи, каждый перекус дает нам шанс изменить себя и свой мир. Мы можем наполнить свою жизнь энергией еды. Короткие ритуалы трансформируют блюда и напитки в съедобные версии камней, деревьев и металлов, которые используют маги.

Мы должны есть, чтобы жить. Также мы должны контролировать свои жизни, чтобы быть по-настоящему счастливыми. Инструменты для этого находятся в ваших буфетах, холодильниках, на кухонных столах. Переверните страницу и откройте магию, которая ждет вас!

Глава 2. Магия

Необходимо сказать несколько слов по поводу ритуалов, описанных в этой книге. Эта информация крайне важна для правильной практики кулинарной магии.

«Магия – это что-то сверхъестественное».

«Магия – это зло».

«Магия – это опасно».

«Магия – это иллюзия».

Такие ложные утверждения передавались из поколения в поколение людьми, не практикующими магию. Только те, кто не занимался магией, верят в правдивость этих мыслей. То же самое говорили раньше и о других дисциплинах: математике, химии, психологии, астрономии и хирургии. Эти и многие другие искусства и науки выбрались на свет из тьмы невежества, скрывающейся за данными утверждениями. Они больше не считаются сверхъестественными, зловредными, опасными или иллюзорными.

По крайней мере два аспекта нашей жизни не вошли пока в этот благородный список: магия и религиозный опыт. Бескомпромиссные ученые и те, кто разделяет их мировоззрение, смешивают эти два понятия. Для них они, по сути, являются фантазиями, не имеющими под собой основы. Для них магия не может быть успешной, потому что не существует известных законов, управляющих ее механизмом. Также неизвестна сила, которая запускает этот механизм. Религиозный опыт часто вызывает у них изумление и презрение.

К сожалению (для этих насмешников), магия работает, а религиозный опыт действительно существует. Если вы скажете человеку, который установил личные взаимоотношения с божеством, что его не существует, то получите предсказуемый результат. То же самое касается магов: они не верят, что магия эффективна, они *знают* это.

Основа магии – это сила. Несмотря на то что маги используют ее на протяжении тысячелетий, мы до сих пор точно не знаем, что такое «сила». Но мы знаем, как работать с ней.

Магия – это движение природных, тонких энергий для проявления необходимых изменений. Эти энергии существуют внутри нас, они часть нашего мира и всех его природных объектов. Эти энергии, наполняющие, например, авокадо или наши собственные тела, имеют один общий источник, даже если их конкретные проявления совершенно разные. Что это за общий источник? Каждая религия называет его по-разному.

В магии используется три типа энергии. Это личная сила, энергия, которой обладает каждый человек; земная сила, заключенная в нашей планете, энергия растений и животных, камней, воды, огня, атмосферы; и божественная сила, еще не проявленная на Земле в конкретных формах.

Магия всегда использует личную силу. В народной магии также используется сила Земли: маг вызывает (или пробуждает) ее или собственную силу с помощью визуализации или физического усилия. Затем сила Земли (энергия, заключенная в природных объектах) также пробуждается с помощью визуализации. Визуализация (процесс мысленного создания образов) тонко настраивает эти энергии, изменяя их, чтобы сделать полезными для конкретной цели. Когда это выполнено, маг смешивает два типа энергии с помощью визуализации, но есть и другие возможные техники. Кулинарная магия предлагает уникальный природный метод объединения этих двух энергий.

Например: Марджори хочет увеличить свой доход. Она усердно трудится на своей работе и регулярно приносит домой зарплату, но денег ей хватает только на оплату счетов. У Марджори есть потребность – получать больше денег.

Марджори знакома с магией еды и решает добавлять по одному продукту, несущему денежную энергию, в каждый прием пищи. Из третьей части этой книги она выбирает три продукта на первый день: овсянка на завтрак, бутерброд с арахисовым маслом и виноградным джемом на обед и салат из свежих помидоров на ужин. Это, конечно, не весь ее рацион. Марджори просто добавит эти блюда в свое меню. На следующее утро Марджори зажигает на кухне зеленую свечу. Когда фитиль загорается, девушка настраивается на освобождение от финансовых трудностей. Она представляет, как вовремя оплачивает счета и наслаждается финансовым благополучием. Марджори не надеется, что это произойдет, – она видит все так, как если бы это уже произошло.

Она продолжает визуализировать, наливая воду в стеклянную кастрюлю и отмеряя необходимое количество овсяных хлопьев.

После того как мерный стакан наполнен, Марджори ставит его на кухонный стол и кладет руки по обе стороны от него. Девушка активно визуализирует. Затем она высыпает хлопья в воду и готовит кашу как обычно.

Пока каша варится, Марджори делит грейпфрут на дольки и наливает стакан обезжиренного молока. Эти продукты не связаны с ее магической потребностью. Они просто являются источником питательных веществ.

Когда овсяная каша готова, Марджори ставит зеленую свечу на кухонный стол, накладывает кашу в тарелку, добавляет немного кленового сиропа (еще один денежный продукт, думает она) и смотрит на кашу. Перед тем как приступить к еде, Марджори может сказать такие слова:

> Овсяные хлопья процветания,
> Несите трудностям в финансах окончание.
> Благополучие наполняет меня;
> Да будет так, такова воля моя!

Марджори может и не говорить ничего, а просто повторить свою визуализацию. Затем она наконец садится завтракать. С каждой ложкой овсяной каши она чувствует, как энергия денег вливается в нее. Она также ощущает отклик своего тела, наслаждаясь вкусом питательного блюда и привлекая энергию процветания.

Марджори прищипывает фитиль свечи и возвращает ее в кухонный ящик до следующего магического приема пищи. Она повторяет тот же ритуал по крайней мере с одним продуктом за время трапезы. Несмотря на то что бутерброд с арахисовым маслом и виноградным джемом девушка съест на работе, она приготовит его так же тщательно, используя визуализацию, и устроит себе магический обеденный перерыв.

Вытирая губы, она решает добавлять денежные продукты в свои приемы пищи по крайней мере в течение недели, чтобы магия успела сделать свою работу.

Итак, это пример. Что же сделала Марджори?

• Признала, что у нее есть проблема.

• Нашла инструменты (продукты питания) для ее решения.

• Настроила собственную личную силу на процветание с помощью визуализации.

• Использовала визуализацию, чтобы настроить земную силу, заключенную в овсяных хлопьях.

• Использовала короткое заклинание, чтобы усилить свое намерение и визуализацию.

• Позавтракав, энергией процветания, наполняющей овсяные хлопья, подпитала свое тело.

Зеленая свеча, которую зажгла Марджори, на физическом уровне является проявлением изменения, которое она желает осуществить: зеленый цвет – это древний символ роста, процветания и изобилия. В нашем современном мире это также цвет денег и вещей, которые могут принести нам деньги.

Народные маги говорят, что, зажигая свечу, мы выпускаем энергию в окружающее пространство. Тип энергии определяется цветом свечи. Зажигая зеленую свечу, Марджори добавляет в свой ритуал дополнительную энергию, привлекающую деньги. Используйте свечу при желании.

Визуализация важна в любом типе магии. Большинство из нас может довольно хорошо представить то, что мы уже видели. Закройте глаза на минуту или две и представьте внутренним зрением свою любимую еду, своего питомца или соседа, живущего рядом. Не думайте об этих вещах, попытайтесь увидеть их, как будто вы на самом деле смотрите на них.

В магии мы используем визуализацию для создания образов изменений, которые мы решили осуществить. Если Марджори будет визуализировать кучу неоплаченных счетов, если она будет представлять, как достает из кошелька последнюю копейку или как ее выселяют из квартиры, это не поможет ей. Это симптомы ее проблемы, а проблемы никогда не визуализируют.

Вместо этого надо визуализировать решение проблемы и результат магического ритуала. Вот почему Марджори представляла, как она оплачивает счета и получает удовольствие от дополнительного дохода. Это не позитивное мышление, хотя оно тоже играет свою роль. Магическая визуализация – это, по сути, позитивное *воображение.*

На тонком (но реальном) уровне образы, создаваемые и поддерживаемые нашим разумом, влияют на нас так же, как и окружающие предметы. В процессе визуализации наша героиня привела в действие энергии Марджори и энергии овсяных хлопьев и сообщила им цель. Последний шаг заключался в том, чтобы направить эти энергии в себя. Она это сделала, съев овсяную кашу на завтрак.

Визуализация – это самая продвинутая магическая техника, необходимая для успешной практики магии еды. На эту тему можно найти много хороших книг. Прочтите их, если вам требуется помощь в этом вопросе[3], или посетите занятия на эту тему.

Это кулинарная магия. Она включает в себя выбор продуктов,

их целенаправленное приготовление и употребление в пищу. Поскольку мы все должны есть, чтобы выжить, почему бы нам не превратить трапезу в нечто большее, чем просто ритуал насыщения?

Вернемся снова к четырем утверждениям, которые вы прочли в начале этой главы. Судя по приведенному мной примеру, энергии, участвующие в магических ритуалах, не являются сверхъестественными. Напротив, они представляют собой наши личные силы и энергии еды – и энергии самой жизни.

Магия – это определенно не зло. Таковым она является только для небольшого числа людей, которые по религиозным причинам приняли эту установку. Те же самые люди нередко считают таким же злом тренировку, психологический анализ, самосовершенствование и другие аспекты личностного роста. Хотя их предубеждение понятно, оно не имеет смысла для тех, кто не разделяет их религиозные взгляды.

Опасна ли магия? Не более опасна, чем любая другая часть жизни, от принятия душа до ходьбы по лестнице. Мысль о том, что эта древняя практика опасна, исходит из концепции, что «магия – это зло». Маги не контактируют с демоническими энергиями, не совершают жертвоприношения и не почитают падших ангелов (см. главу 22).

Четвертое утверждение о том, что магия – это иллюзия, также является неверным. Эта мысль принимается большинством тех людей, которые не практиковали магию и не принадлежат к фундаменталистским религиозным группам. Магия эффективна именно потому, что использует энергии, которые эти циники еще полностью не исследовали. Доказать им это практически невозможно.

Однако ее результаты можно увидеть. Магия совершает не чудеса, а необходимые изменения. Скептики обесценивают плоды магии, называя их совпадением, случаем или чистой психологией. Эти три объяснения очень удобны. Магия может давать желаемые результаты снова и снова, а люди, практикующие ее, улучшают качество своей жизни. Тогда магия не является иллюзией, вне зависимости от того, что могут сказать окружающие.

Единственный способ открыть магию – практиковать ее. Не верьте, что магия работает. Попробуйте сами, чтобы убедиться в этом.

Глава 3. Инструменты магической кулинарии

Кулинарная магия – это прямая и простая форма личной трансформации. Ее важнейшими инструментами являются еда и личная сила мага. Однако необходимы и другие инструменты, чтобы приготовить блюда, наполненные силой. В данной главе описаны магические свойства этих инструментов и некоторые основные магические кулинарные советы. Поскольку это не поваренная книга для гурманов, никакие необычные ингредиенты не требуются. На вашей кухне вы найдете фактически все, что может понадобиться[4].

Чаши, кубки и горшки

Должно быть, самой ранней формой посуды для еды были руки, сложенные в пригоршню. Позднее для хранения жидкостей и твердых продуктов стали делать и использовать кожаную посуду, имитирующую форму пригоршни. В некоторых уголках нашей планеты в качестве посуды использовались плетеные изделия. Корзины, сделанные из свежих листьев, все еще довольно часто встречаются в тропических странах.

Из глины делали посуду, которую затем нагревали, чтобы сделать крепче и продлить срок службы. Тыквы использовались в качестве посуды по всему миру на протяжении сотен лет. До недавнего времени была широко распространена резная деревянная посуда.

С наступлением бронзового, а затем железного века народы, которые знали, как работать с металлом, стали использовать эти

материалы для создания собственной посуды. Серебряные и золотые сосуды также часто встречались среди прочих предметов в царских гробницах Древнего мира.

Чаши, кубки и горшки определенно имеют способность вмещать. Как инструменты, которые имеют отношение к элементу Воды и к Луне, они обладают энергиями любви, и вспомните, что чашами любви (победными кубками) – призами – до сих пор награждают выдающихся людей и команды.

В древних культурах горшок считался символом Великой Матери. Эта концепция является почти всемирной [78]. Круглые горшки и чаши, которые ассоциировались с энергией Богини Матери, также использовались для приготовления еды. Таким образом, символ богини физически питал людей. Племя зуни, например, считало чашу символом Земли, которую они называли «нашей Матерью». Они высасывали еду и напиток из чаши, так же как младенец сосет грудь своей матери. Край чаши был такой же круглый, как горизонт Земли [21].

Гончарные изделия изобрели женщины и гончарное дело считалось женским ремеслом фактически у всех древних народов со слаборазвитой культурой. Одним из отличительных признаков «развитой» культуры была принудительная передача данного женского искусства в мужские руки [78].

Во всем мире горшки используются для магических целей. В Панаме горшок в виде человечка помещали на крышу дома для защиты. В Западной Африке шаманы ловили ветра и дожди в огромные сосуды [60], а древние гавайские божества, как считается, использовали в подобных целях тыквы.

В Китае во время празднования Нового года было принято в глиняный горшок складывать камни и кусочки железа, которые символизировали беды подошедшего к концу года. К содержимому добавляли порох и запал. Горшок закапывали, запал поджигали и последующий взрыв стирал все несчастья ушедшего года [60]. На своей церемониальной посуде индейцы пуэбло Северной Америки изображали животных, которых встречали возле источников, – чтобы обеспечить непрерывное поступление воды [9].

В магии можно использовать любую чашку или миску, за исключением пластиковой или алюминиевой. Для посуды лучше всего подходят цвета земли (коричневый, бежевый и белый). Выбирайте кастрюли тех же цветов, желательно изготовленные из глазурованной керамики, стекла, нержавеющей стали или металла с эмалированным покрытием.

Не используйте посуду и кухонные приборы из алюминия для приготовления магических блюд.

Печь

Печь – это еще один символ божественного начала [29]. Она ограждает, позволяет приготовить пищу, теплая и яркая. Люди использовали много типов печей, от глиняных печей Среднего Востока до земляных печей, которые применяли как в Северной Америке, так и в Полинезии. В некоторых культурах почитали богиню печи. В Древнем Риме это была Форнакалия [29]. Другие народы, например китайцы, видели в тепле печи, похожем на солнце, мужское божество. В Европе печь не была предметом широкого использования до XVIII столетия. Вместо нее в качестве переносной печи использовался котел [71].

Назначение печи – удерживать тепло от сжигания топлива и обеспечивать равномерную температуру, необходимую для правильного приготовления пищи. Газовые или электрические плиты также подходят для магического приготовления еды. Современные микроволновые печи работают по совершенно другому принципу. Поскольку магия еды является традиционной практикой, лучше избегать микроволновые печи и использовать проверенные временем традиционные инструменты для приготовления энергетически наполненной пищи.

Котел

В народном воображении котлы долгое время связывали с ведьмами, но когда-то они широко использовались в качестве горшков для приготовления пищи на территории всей Европы. Миллионы железных котлов-треножников с мерными зарубками висели или стояли над очагами и использовались для приготовления семейной трапезы. Кастрюля, так любимая современными хозяйками, своим происхождением обязана скромному котлу. Ассоциация котла с ведьмами возникла благодаря отвратительной сцене «Три Ведьмы» из пьесы Шекспира «Макбет». Использование железного котла для приготовления напитков (например, чая) или горячих блюд являлось обычной практикой в XVI веке.

Действительно необычным и привлекающим внимание людей было то, *что именно* готовили в котле эти три женщины.

Современные виккане почитают котел как символ Богини Матери, так же как почитались чаши, сосуды, горшки. Чугунные котлы-треножники все еще производят для декоративных и оккультных целей. Я не рекомендую пытаться готовить в котле, если только вы не располагаете открытым очагом и огромным количеством свободного времени. Потребуются часы, чтобы

вскипятить воду в одном из этих огромных железных великанов.

Тарелки и блюда

Тарелки, вероятно, стали использовать до чаш. Первые тарелки представляли собой ровные дощечки или жесткие листья. Они были очень удобны в использовании, в том числе для легкого охлаждения приготовленной пищи перед тем, как подать ее к столу.

Тарелки символизируют Солнце и элемент Земли. Собственно говоря, они представляют собой физический мир, деньги и изобилие. Для магических ритуалов можно использовать любую тарелку из природных материалов.

Ступка и пестик

Блендер и кухонный комбайн древних времен – ступка и пестик – все еще используются некоторыми хозяйками для того, чтобы измельчить орехи или травы. Доисторические ступки были найдены во время археологических раскопок поселений, существовавших во времена неолита [104]. В современной Мексике до сих пор используют ступки, идентичные тем, которые были в хозяйстве мексиканских народов до испанского завоевания.

Многие индийские племена Южной Калифорнии изготавливали ступки, высверливая отверстия в огромных камнях. Круглый камень служил пестиком. Когда я был ребенком, я часто бросал желуди в такие ступки в Лагуне Маунтинс, расположенной недалеко от Сан-Диего. Я даже пытался размельчить желуди, как это делали индейцы дигуэньо.

Кухонные комбайны – это важные инструменты для многих из нас, поскольку они экономят время. Если вы хотите, то можете использовать эти инструменты или ступку с пестиком. Измельчить две чашки миндаля с помощью ступки и пестика – это длительный процесс. Но в это время вы можете вливать свою личную силу в пищу и концентрироваться на ее конечном использовании.

Кладовая

Когда-то кладовые были в каждом доме. Сегодня большинство из нас заполняет буфеты всевозможными продуктами и консервами. Кладовой управляют элемент Земли и Луна. Кладовая тесно связана с Богиней Матерью, поскольку

является местом, где хранится еда. Для наших целей ваши кухонные шкафы можно считать кладовой.

У магического повара должен быть запас основных кулинарных ингредиентов: соль, сахар (если вы используете его), мед, кленовый сироп, травы и специи, цельные зерна, мука всех видов, в том числе кукурузная, уксус, растительные масла и другие подобные продукты, хранить которые необходимо в герметичной таре. Поскольку кладовая – это место, где хранится еда, она должна быть под защитой. Для этой цели прекрасно подойдет косичка из чеснока или перца чили, которую вы повесите внутри кладовой или перед ней. Когда вы будете вешать косичку, представьте, что мощные энергии овощей вытесняют все, что может осквернить еду.

Ложки и лопатки

Ложка – это чаша с ручкой. Как таковая она связана с Луной и элементом Воды.

Ложки использовались на протяжении тысячелетий. До недавнего времени в Японии *шамоджи*, или лопатка для риса, считалась магическим предметом. Маленькие лопатки вешали над входной дверью для защиты дома, а его обитатели надеялись, что никогда не будут голодать из-за нехватки риса [54].

Вилки

Сейчас вилка – это обычный столовый прибор, но когда-то ее применяли для совершенно других целей – ловли рыбы, работы с сеном, копания земли. Первой вилкой была, вероятно, раздвоенная палка. До XVII века большинство западных народов ели пальцами. Хотя вилка появилась в Европе в XI веке, потребовалось пять сотен лет для того, чтобы она получила широкое распространение [69].

Вилкой управляет Марс и элемент Огня. Как инструмент для еды вилка считалась священной, а согнутые вилки играли свою роль в европейских защитных ритуалах. Вилки закапывали в саду и использовали даже при укладке стен, чтобы отгонять злые силы.

Ножи

Первые ножи изготавливали из кремния, яшмы и других криптокристаллических кварцев, и они представляли собой прекрасные режущие инструменты. Ножом управляет Марс и

элемент Огня. Нож использовался как с целью создания угрозы для жизни (нанесения удара), так и с жизнеутверждающей целью (приготовление пищи). Нож был первым инструментом, который использовался в кулинарии. Как столовый прибор нож служит для обращения с блюдами за столом.

Заметка о магическом приготовлении пищи

• Когда готовите еду с конкретной магической целью, делайте это внимательно и осторожно. В продуктах содержатся энергии, которые требуются для достижения вашей цели.

• Всегда размешивайте пищу по часовой стрелке. Считается, что такое направление вращения находится в гармонии с движением солнца по небу и связано с жизнью, здоровьем и успехом.

• Нарезая продукты, придавайте им форму, символизирующую вашу магическую цель, например, форму сердечек, звезд или кругов (см. главы 21–31, где приведены конкретные примеры).

• Если вы готовите еду не только для себя, не заряжайте энергией все блюдо целиком. Готовьте его как обычно. Затем перед подачей зарядите свою порцию при помощи визуализации. Если не отделить свою порцию, заряженную личной энергией, то можно встать на опасный путь манипулятивной магии.

• Готовьте с любовью.

Глава 4. Ритуал приема пищи

Прием пищи – это простая практика. Мы кладем еду в рот, жуем и глотаем. Ничего мистического, не правда ли?

Вероятно, нет. Но важность еды всегда была бесспорна. Ее связывали с политикой, социальными структурами, правовыми системами, здравоохранением, магией и, конечно же, религией.

В нашей жизни до сих пор сохраняются отголоски этих древних практик. Молитва (или высказывание благодарности) перед трапезой, вероятно, является самой распространенной из них. Молитва популярна не только у христиан, но и во многих других религиях. Желание приносить благодарность за пищу, прежде чем съесть ее, берет начало в языческих жертвоприношениях, которые были обычной практикой в Древнем Египте, Шумере, Греции, Риме и многих других культурах. Еду сжигали или помещали в чаши для подношений. Сейчас еду просто благословляют[5].

Сегодня основная мысль остается той же самой: вербально или психологически установить связь еды с божеством. Давным-давно люди тратили большую часть своего времени на добывание пропитания. Оно могло быть уничтожено пожаром, засухой, нашествием вредителей, проливными дождями, бурями и несезонными заморозками. Поскольку люди не могли физически предотвратить подобные катастрофы, естественно, они обращались к своим божествам за защитой.

Когда урожай был спасен, наши предки благодарили свои божества и подносили им еду. Ее закапывали, бросали в воздух или в огонь. Еду, предназначенную божествам, люди не потребляли.

Даже сегодня, располагая обширными знаниями в ботанике и глобальным прогнозом погоды, фермеры в большинстве стран

мира зависят от милости сил природы. Знания и инструменты, доступные фермерам и агробизнесу, не могут предотвратить наступление событий, уничтожающих урожай.

Во многих странах, где сейчас гуманитарный кризис, еда превратилась в политический инструмент. Люди действительно голодают на каждом континенте, и в том числе в США. Колонны с предметами первой необходимости, которые везут к голодающим, часто задерживают из-за вмешательства правительства или направляют тем, кто стоит у власти.

Эти два фактора – нестабильность в обеспечении продуктами питания и их нехватка во многих частях света – должны повышать ценность еды в наших глазах.

Наши предки[6] поклонялись еде, видя в ней дар, полученный из рук богов. Маги не поклоняются еде, хотя мы уважаем ее как субстанцию, поддерживающую жизнь и наполненную энергиями Земли. Еда – это проявление божественных энергий, которые жизненно необходимы для нашего существования. Если мы будем подходить к пище с этой точки зрения, то нам будет легче использовать ее как инструмент личностной трансформации.

О молитве: если вы не являетесь последователем какой-либо конкретной религиозной традиции и у вас ранее не было привычки молиться перед приемом пищи, нет причин начинать это делать. Перед тем как приступить к трапезе, просто настройтесь на еду (всю еду, не только на ту, которую вы планируете съесть с магическими целями). Положите руки по обе стороны от тарелки. Ощущайте энергию еды в течение нескольких секунд. Вам не надо ничего говорить. Это простое действие, которое вы можете выполнить перед людьми, ничего не знающими о вашем изучении магии, подготовит ваше тело к принятию пищи. Вы поглощаете сущность (силу) еды перед тем, как съесть ее материальное проявление.

Если вы обычно перед едой произносите молитву, продолжайте это делать. Религия и магия всегда были тесно связаны – религия почитает энергию, создавшую все вокруг; магия использует энергии того, что было создано.

Вы можете читать молитву своему богу во время еды или обращаться к нему во время магического приготовления пищи. Хотя эта мысль может показаться новой, это не так. Это действие совершают по всему миру миллионы людей, которые не являются христианами.

Прием пищи (а в результате и переваривание пищи) – это акт трансформации. Организм превращают еду в топливо, необходимое для продолжения вашего физического существования. Помните также и о более высоких аспектах пищи

каждый раз, когда едите.

Глава 5. Вегетарианство

Многие маги являются строгими вегетарианцами. Они не едят мясо, домашнюю птицу и рыбу. Некоторые избегают употреблять в пищу даже яйца и молочные продукты. Они считают, что только при соблюдении такой диеты возможен духовный рост и развитие магических способностей.

В вегетарианстве много направлений. Те, кто следует макробиотической диете, в основном используют в пищу цельные зерна. Практикующих более распространенный подход к вегетарианству обычно называют «веганами». Они добавляют в свой рацион фрукты, овощи и орехи. Вегетарианцы с более широким мировоззрением, также употребляют в пищу молоко (обычно козье), сыр и даже яйца. Некоторые «вегетарианцы» могут иногда съесть рыбу и морепродукты или даже мясо домашней птицы, но никогда не едят красное мясо.

Большинство вегетарианцев жестко придерживаются своих диет, несмотря на огромные трудности. Их степень приверженности обычно определяется причинами, из-за которых они решили соблюдать диету. Многие вегетарианцы видят в живых созданиях наших сестер и братьев, но в иной форме. Они решают для себя не употреблять их в пищу.

Другая причина быть вегетарианцем в том, что мясо – это вред. Это правда, что в большинстве случаев мясо, которое едят сегодня в США, содержит гормоны роста. Оно слишком жирное для того, чтобы быть полезным для здоровья. Но мясо – это не яд. Если бы это было так, население всего мира вымерло бы тысячи лет назад. Привилегированный класс потребляет слишком много мяса, и такой дисбаланс рациона можно быстро исправить, но для этого вовсе не обязательно полностью исключать мясо.

Духовность – еще одна важная причина, чтобы придерживаться строгой вегетарианской диеты. Некоторые верят, что если они едят мясо, то находятся на той же ступени, что и

животные, которые делают то же самое. Таким образом, эти люди чувствуют, что никогда не обретут истинного просветления. Многие вегетарианцы также следуют духовным учениям или религии, которая запрещает употреблять мясо в пищу.

Данная тема для многих является священной. Тем не менее этот вопрос необходимо обсудить в книге о магической еде. Я не хочу никого задеть – ни вегана, ни кого-то другого – поэтому не обижайтесь на слова, которые вы прочитаете далее.

Мы все индивидуальности и отличаемся друг от друга. С одной стороны, мы соединены с остальными живыми существами и вселенной, а с другой – отделены от них. И ни одна диета не может быть правильной для всех, так же как нет такой прически, еды или религии, подходящей абсолютно каждому.

Мнения разнятся, но создается впечатление, что народы большинства древних культур ели мясо. Один специалист по питанию [29] утверждает, что не было найдено ни одного исключительно вегетарианского общества. Некоторые члены общества могли отказываться от мяса, но диета, полностью его исключавшая, не являлась обычной практикой. Причина может быть в том, что народ, придерживающийся строгого вегетарианства, исчез бы задолго до того, как оставил какие-то следы.

Многие жители западных стран указывают на современную Индию с ее запретами относительно употребления в пищу говядины как на типичный пример вегетарианского общества. Говорят, что это учение существует тысячелетиями. Это так, однако история, связанная с тем, что индийцы избегают употреблять в пищу говядину, неоднозначна.

Брахманы, люди, относящиеся к самой высокой касте в Индии, ели говядину около 1000 до н. э.[7] Религиозное почитание коровы началось в Индии около 2000 лет назад, но только когда в 1949 году Индия получила независимость, убийство коров запретили на законодательном уровне [29]. Вегетарианство среди буддистов также широко распространено во всем мире.

Но большинство буддистов в Индии действительно едят молочные продукты, а низкие удои молока от тощих индийских коров обеспечивают основной источник протеинов для индийцев. Даже буддистские священники в Шри-Ланке, Таиланде и других буддистских странах едят мясо. Большинство людей низших каст Индии, многие из которых голодают, не откажутся от мяса, когда его предложат. В некоторых случаях пустой желудок может взять верх над религиозными убеждениями[29].

Тем не менее всегда существовали вегетарианцы, и всегда

существовали всеядные (хотя в древних культурах мяса ели гораздо меньше, чем мы едим сегодня). Ни один путь не является более «правильным» или «древним», или духовным, хотя многие не согласятся с этим утверждением.

Люди, живущие в западных странах, которые чувствуют, что вегетарианство является необходимым для магической и духовной работы, правы – для себя самих. Если они приняли это обязательство на себя – лучше, если они будут придерживаться его. Тем не менее никто не может принимать решение за другого человека. И не существует пути, одинаково подходящего всем.

Жизнь питается жизнью. Мы не выживем, если что-то не умрет для нас – неважно, планктон ли это, соевые бобы или цыпленок. Это может показаться жестоким, но это так. Это реальность физического существования.

Что вы решите есть или не есть, не так важно, важнее причина, по которой вы принимаете решение. Если вы чувствуете, что единственный способ достичь духовного просветления – быть вегетарианцем, отлично. Если вы вегетарианец, потому что решили, что не можете практиковать магию, если едите мясо, замечательно. Но другие люди могут принимать иные решения: быть всеядными, достичь духовного просветления и в то же время успешно практиковать магию. Повторю, что никакая позиция не является верной для всех.

Лично я несколько эклектично подхожу к этому выбору – мне нравится разная еда. Многие мои друзья являются вегетарианцами, но я к ним не отношусь. Это не означает, что я периодически забегаю на кухню и жарю стейк, или имею психологическую зависимость от мяса. Это просто означает, что я не отказывался от мяса.

Однажды я попробовал придерживаться строгой вегетарианской диеты под руководством давнего вегетарианца и церемониального мага. Он научил меня, как комбинировать протеины, чтобы не страдать от недоедания. Это был интересный опыт, я исключил все животные протеины и жир (вы знали, что свиной жир является одним из ингредиентов печенья Орео?). Но быстро стало понятно, что такой рацион мне не подходит. К началу второй недели моей диеты я стал постоянно порхать. Ходьба стала для меня мистическим опытом. Цвета стали ярче, я чувствовал легкость, а мои экстрасенсорные способности как будто пробудились. Это приятно удивляло, но вскоре я пережил некий опыт, который заставил меня изменить свои взгляды.

Однажды вечером я находился в магазине товаров по оккультизму, принадлежащему моей подруге. Только что стемнело, и она закрывала помещение. Когда подруга выключала

свет, я стоял и смотрел на одну из картин, находясь в своем обычном на тот момент состоянии «ух ты!». Несмотря на то что поток света с улицы проникал в окна, картина растворилась в темноте. И на том месте, где ранее была эта картина, я увидел нечто, что не могу описать. Это жутко напугало меня.

Магазин моей подруги подвергался физическим и психическим атакам со стороны одной евангелической фундаменталистской христианской организации, находящейся по соседству. Недавно кто-то бросил в окно магазина кирпич. Во мраке картины я увидел образ всей ненависти, которая была направлена в сторону моей подруги. В моем полностью открытом психическом состоянии (которое было прямым результатом строгой вегетарианской диеты) это проявление негативной энергии потрясло все мое существо. Я немедленно вышел на улицу, стряхнул с себя этот негатив, успокоился и пошел по своим делам.

Вскоре я вернулся к своей обычной диете. Я получал достаточное количество протеина, принимал витамины и минеральные добавки, за моим рационом пристально наблюдал вегетарианец, который придерживался похожей схемы питания более пятнадцати лет. Однако эта диета сделала меня настолько духовно и психически открытым, что я не смог с этим справиться.

Многие природные экстрасенсы имеют ту же проблему. Они годами изучают способы, как защитить себя.

Несмотря на мое мучительное путешествие в мир вегетарианства, основной фокус в этой книге сделан на крупах, овощах и фруктах. Вегетарианцы могут использовать информацию, представленную здесь, с большой пользой. Если вы не едите рыбу или избегаете молочных продуктов, подберите другой рацион с похожими энергиями.

Мясо редко упоминается в этой книге по трем причинам. Во-первых, во многих странах мяса не хватало ранее и не хватает до сих пор. Ежедневный рацион большинства древних народов вращался вокруг молочных продуктов, круп, фруктов и овощей. Мясо обычно сохраняли для особых случаев, и оно не являлось частью стандартной диеты.

Во-вторых, существует не так много ритуалов и магической информации, связанной с использованием мяса. Проводя исследования для этой книги, я нашел сотни ссылок на кукурузу, рис, пиво, яблоки и многие другие продукты, но очень мало информации относительно мяса.

Также многие из нас, людей, связанных с магией, являются вегетарианцами, а я хочу, чтобы эта книга была полезной для всех. Таким образом, за исключением нескольких отдельных

ссылок (в третьей и четвертой части), это полностью вегетарианская книга.

В завершении этой главы я расскажу вам историю, которую я услышал от Карла Вешке, президента издательства «Ллевеллин Ворлдвайд». Когда я был у него в гостях в штате Миннесота несколько лет назад, Карл рассказал мне об одном безумном телефонном звонке. Женщина позвонила ему в офис, крича, что у нее психическая атака. Кто-то наложил на нее проклятие. Она не могла спать, теряла вес, чувствовала негативные энергии, окружавшие ее. Это проклятие разрушило всю ее жизнь. Она ослабела и ничего не могла сделать, чтобы снять его. Не мог бы Карл помочь ей?

Карл Вешке спросил женщину, не была ли она вегетарианкой. С удивлением она ответила, что да, была. Он сразу же предложил ей съесть гамбургер. Женщина, отчаянно желавшая прекратить эту атаку, пошла в ресторан быстрого питания, купила гамбургер и съела его. Мясо вызвало у нее тошноту, но одновременно прекратились и психические атаки. После этого женщина поправилась и вернулась к своей обычной вегетарианской диете.

Проблема женщины могла заключаться в нехватке протеина, которая, возможно, уменьшила защитные силы организма. Проблема также могла быть связана с полным отсутствием «заземления» (связи с физическим миром) или могла просто являться результатом слишком бурного воображения. В любом случае мясо не только сыграло роль слабительного, но и вызвало шок. Проблема женщины – независимо от причины – исчезла.

Глава 6. Практика кулинарной магии

Как и любое другое искусство, в практике кулинарной магии есть несколько основных принципов. Однако моя система магии еды не является строгой. Ее можно менять, чтобы она подходила для вашего образа жизни и разных ситуаций (например, еда в ресторане, совместная трапеза с другими людьми, еда в походе и так далее). Следуйте базовой структуре, представленной здесь, и вы получите максимальные результаты.

Хотя может показаться, что какая-то часть представленного здесь материала является повтором информации второй главы, она важна для отдельного изложения. Во второй главе описана магия в общем, еда там является примером. В свою очередь, данная глава представляет собой руководство по практике именно кулинарной магии. Кроме того, если вы захотите перечитать эту информацию, вам будет легче найти ее, если она будет представлена в одном месте.

Вот пошаговый процесс магии еды.

• Решите, что вы хотите изменить в себе. Это может быть небольшая проблема, например, временная депрессия. В этом случае магическое лечение может различаться от трапезы к трапезе. Однако если вы чувствуете потребность в более важных изменениях, вероятно, предстоит сесть на магическую диету (более подробную информацию см. во введении к третьей части).

Возможно, назревшие для вас важные изменения есть среди указанных ниже (но, конечно, они не ограничиваются этим списком).

Ясность мышления	Сексуальная активность
Защита	Энергия
Деньги	Гармония в любовных отношениях
Очищение	Любовь к самому себе
Укрепление здоровья	Умиротворение и счастье
Магическая сила	Физическая сила
Духовность	Освобождение от зависимостей
Плодовитость	Психическое (экстрасенсорное) сознание
Красота	Успех в начинаниях
Снижение веса	Целибат
Мудрость	«Удача»

Как вы видите, большинство этих изменений касаются нас самих. Они не влияют на других людей. По сути, магию еды никогда не следует использовать, чтобы воздействовать на других *без их разрешения.* Не давайте возбуждающие продукты ничего не подозревающему человеку на свидании, чтобы подтолкнуть его к близости. Скорее всего, это не даст ожидаемого эффекта: тот, к кому вы испытываете желание, не готов получить такие энергии. Это манипулятивные и противоречащие самой природе магии практики с потерей времени и энергии. Обольщение имеет свою форму магии, которая не связана с едой.

• Ваша магическая работа должна быть подкреплена сознательным усилием и физическим или ментальным напряжением с вашей стороны, чтобы произошли изменения. Недостаточно просто сказать своей еде, что делать, съесть ее, а затем ожидать, что она изменит вашу жизнь. Вы должны быть вовлечены в процесс.

• Выберите продукты с энергиями, подходящими вашим целям. В этой книге упомянуто множество таких соответствий. (Быстро найти информацию вы сможете в главах 22–31. Другие идеи см. в главах 8–20 или обратитесь к указателю.)

• Выберите продукты, которые вам нравятся. Зачем есть продукты без всякого желания, даже ради их магической ценности? Тем не менее ваша диета должна быть сбалансированной. Ваша магия вряд ли будет эффективной, питаться только фастфудом.

• Готовьте еду с визуализацией. Приготовление пищи может начинаться с того, что вы просто чистите морковку или срываете фрукт с дерева. Приготовление пищи может включать в себя

измельчение, нарезку, варку. Вне зависимости от того, как готовится еда, используйте визуализацию, чтобы пробудить личную энергию и активизировать энергию продуктов. Зарядите еду силой своего разума.

• Настройтесь на всю еду перед трапезой. Настройка подготовит пищу и вас к процессу трансформации. Это можно сделать с помощью молитвы или простой осознанности энергий еды.

• В процессе еды визуализируйте. Даже если вы обедаете или ужинаете в компании, помните о том, чего вы пытаетесь добиться. При необходимости нарисуйте маленькое изображение своей цели и периодически смотрите на него во время еды.

• Примите энергию, которая запрограммирована в еде. Сделайте ее частью себя.

• Дайте еде время сделать свою работу. Мы не создаем свои проблемы за одну ночь, поэтому не ждите, что они за одну ночь исчезнут. Ешьте продукты, связанные с вашим магическим изменением, по крайней мере, неделю, должно пройти достаточно времени, чтобы магия начала действовать[8].

Вот и всё. Каждый продукт во время каждого приема пищи не обязательно должен вести к вашей магической цели. Достаточно за едой держать цель в голове и визуализировать, тогда магия будет работать.

Глава 7. Праздничные блюда

На территории Западной Европы время посадки, цветения, созревания и сбора урожая отмечалось торжествами, которые прославляли плодородие земли. Еда ассоциировалась с тем или иным временем года и даже с определенным днем. Многие из этих старинных преданий о еде дошли до наших дней в несколько видоизмененной форме[9].

Когда-то рацион человека был типовым и однообразным. Зерно, приготовленное любым возможным способом, составляло основу питания людей, которые иногда работали по шестнадцать часов в день, просто чтобы выжить. Мясо было роскошью для всех, за исключением высших сословий.

Однако в году существовало несколько дней, когда устраивались шумные пиры. Все ресурсы использовались для того, чтобы организовать одну-две запоминающиеся трапезы, которые бы остались в памяти до следующего праздника.

Эти дни в основном определялись астрономическими явлениями и сельскохозяйственными циклами, которые тесно связаны между собой. Посадка и сбор урожая побуждали людей к празднику, как и наступление весны, лета, осени и зимы. Люди, живущие в гармонии с землей, использовали времена года в качестве природного календаря, который структурировал их повседневную жизнь.

Праздники заключались не только в обильной трапезе после тяжелой работы. Такие пиршества имели одновременно и религиозный, и светский характер. В лихорадочном выпекании, приготовлении и поедании заключалась настоящая благодарность таинственным силам плодородия.

Только в такие духовные дни (и ночи) люди расширяли свой рацион и включали в него все виды праздничных блюд. Только

тогда они могли действительно насладиться плодами своего труда и заботы о хлебе насущном.

Эти дни остаются и в современном праздничном календаре. Одни считаются священными в древнем языческом смысле этого слова *(см. Глоссарий)*. Другие представляют собой внешне светские обряды с религиозными корнями.

Эта глава является руководством по кулинарной магии, которую можно применять круглый год. Здесь есть описания блюд, которые стоит выбрать в праздничные дни, настраиваясь на энергии Земли.

Если вы решите приготовить для себя любое из этих блюд, держите в голове значение праздника. Помните, что данные блюда связывают нас с бесконечным циклом плодородия земли. Вкушайте пищу со знанием и умиротворением.

Большинство указанных праздников начинается с наступлением ночи, предшествующей дню праздника. Эта традиция возникла в эпоху лунных календарей. Например, ритуалы Белтайна проводились тридцатого апреля и продолжались в сам день праздника. Эта практика уходит корнями в те времена, когда люди жили по лунному календарю.

Мы начнем наше путешествие с праздника Йоль.

Йоль (около 21 декабря)

Йоль – зимнее солнцестояние – это древний солярный ритуал[10], который сохранился в христианском праздновании Рождества и корнями уходит в далекое прошлое, в солнечные страны Средиземноморья. День рождения Митры, древнего солярного божества, праздновался в день зимнего солнцестояния. Позднее этот праздник распространился по Европе, и с ним стала ассоциироваться удивительная коллекция народных ритуалов.

Йоль празднуют глубокой зимой. Несмотря на то что некоторые из нас живут вне досягаемости снегопадов и нулевой температуры, зима остается временем года, когда земля берет паузу, чтобы восстановиться перед приходом весны.

Этот праздник (святой, священный день) астрономически означает, что зима пошла на убыль. После зимнего солнцестояния продолжительность светового дня начинает расти. Таким образом, Йоль ассоциируется с возвращением солнечного тепла.

До того как между континентами стала осуществляться торговля продуктами, ко времени праздника Йоль количество еды, этой ценной субстанции, оставалось в очень скудном количестве. Большую часть продуктов консервировали, сушили на

солнце, солили, хранили в глиняных горшках, корзинах, погружали в мед, закапывали в землю или клали в снег для естественного охлаждения. Еды было очень мало, и она имела в высшей степени сакральное значение.

На протяжении веков в разных странах с праздником Йоль ассоциировался широкий спектр продуктов. Вот некоторые из них.

Яблоки являются священными плодами, которые ассоциируются со многими древними божествами (см. главу 11). Древние народы вешали яблоки на йольских деревьях (предшественниках современной рождественской елки), что символизировало непрерывное плодородие земли. Яблочный сидр – прекрасный напиток, который можно потягивать во время праздника Йоль, наблюдая за огнем. Также подходят любые блюда, в состав которых входят яблоки, например, рождественский пунш с яблоками.

Имбирный пряник – это современная версия древних лепешек, которые пекли из зерна и меда. Их использовали как жертвенное подношение богиням и богам во время праздника Йоль. Эти лепешки также закапывали с умершими, чтобы помочь их душам перейти в иной мир.

Вскоре после того как имбирь ввезли в Европу из Азии, его стали добавлять в ритуальный йольский пирог. Так появился имбирный пряник. Хотя имбирь стоил когда-то дороже бриллиантов, теперь эта специя абсолютно доступна.

На праздник Йоль у вас может возникнуть желание приготовить домик из имбирных пряников. Если это так, то сделайте его похожим на ваш собственный дом. Если это невозможно, представляйте свой дом, когда будете замешивать тесто, печь, собирать и украшать пряничный домик. Представьте, что ваше жилище наполнено теплом, любовью и счастьем – всеми дарами имбиря и солнца. Съешьте домик на праздник Йоль, разделите его с теми, кто живет с вами под одной крышей, и впустите энергии любви в свое сердце.

Печенье – это стандартное угощение на праздник Йоль. Если вы хотите сделать вездесущее сахарное печенье, нарежьте его в формы, которые ассоциируются с данным временем года: кружки (символы Солнца), колокольчики (первоначально использовались, чтобы отгонять зло в дохристианские времена), звезды (для защиты от негатива) и, конечно, деревья (представляющие непрерывное плодородие земли в течение зимы). В главе 9 представлена более подробная информация о печенье.

Мысль о том, чтобы создавать десерты особой формы на праздник Йоль, не нова. В доисторических захоронениях

Северной Европы находят печенье в форме звезд, солнца, луны, а также напоминающих божеств, животных. Считается, что такое печенье было в ходу в этих холодных регионах во время зимнего солнцестояния.

Новый год (1 января)

Во многих культурах существуют новогодние традиции, но дни празднования могут отличаться. Например, в Японии и Китае Новый год отмечают каждый год в разные дни (в соответствии с нашим календарем). В дохристианских культурах Европы Новый год не всегда праздновали первого января. Он отмечался вечером первого ноября и в Йоль. Фактическая дата имеет мало значения, потому что новогодние ритуалы очень похожи.

В стародавние времена Новый год был временем, наполненным магией. Многие старинные обычаи связаны с едой, с изобилием угощений. Прошлые заботы и проблемы изгоняли с помощью ритуалов, а добро приглашали в дом. Считалось, что события, происходящие в первый день наступившего года, предсказывают то, что произойдет в следующие 364 дня, и люди действовали соответственно.

В США в день празднования Нового года многие едят капусту. Ее часто готовят по особому рецепту с кусочком серебра. Зеленый цвет капусты, так же как и серебро, гарантирует большое количество еды и денег в наступающем году [46], [66].

«Черноглазые» бобы – еще одно новогоднее традиционное блюдо «на удачу», которое особенно популярно в США, в южных штатах. Морковь, которую едят в первый день наступившего года, приносит сладкий год [46].

Старинный ритуал: в канун Нового года оставьте на столе буханку хлеба и монетку. Это обеспечит достаток и высокое благосостояние. Убедитесь, что в это время в вашей кладовой находится много продуктов.

Имболк (2 февраля)

Имболк – это старинный праздник, связанный с приходом весны и солнечным теплом. В некоторых странах Европы этот день знаменует появление из-под снега самых первых, «смелых» растений. Поэтому Имболк был поводом для пиршества. Поскольку солнце обычно воспринимали как источник плодородия, Имболк (в христианстве известный как Сретение)

был солярным праздником. Последователи дохристианских религий зажигали костры и устраивали церемониальные процессии с факелами, чтобы побудить солнце «вернуться».

Имболку соответствует острая и горячая пища, символизирующая Солнце. Подходят блюда, где используется чеснок, перец чили и карри.

Остара (около 21 марта)

Остара, весеннее солнцестояние, знаменует астрономическое начало весны. Это было время радостного праздника, поскольку тяжелые зимние месяцы закончились. Первые растения появлялись из земли, и это казалось нашим предкам волшебством. Поскольку плоды еще не созрели, в этот период очень хорошо употреблять в пищу ростки. Различные семена (в том числе кедровые орехи, кунжут, мак, подсолнечные и тыквенные семечки) и зеленые листовые овощи также наполнены энергиями этого времени года.

Цветочные блюда также являются традиционными. Розу, горчицу, аспарагус, настурцию, гвоздику – все эти цветы можно добавить в обычные блюда, чтобы привнести в свой рацион энергии и аромат весны. Никогда не используйте цветы, которые опрыскивали пестицидами.

Яйца являются полезным дополнением к вашему рациону. Если хотите, покрасьте их в желтый, красный, золотой цвет в честь солнца. Для укрепления здоровья приправьте еду шалфеем.

Белтайн (1 мая)

Мы по-прежнему отмечаем майские праздники, современную версию древнего европейского языческого религиозного торжества. В древние времена Белтайн был связан с молоком, поэтому мороженое, йогурт, сыр, заварной крем и другие молочные продукты очень уместны в этот день.

Овсяное печенье и овсяный хлеб также соответствуют Белтайну, символизирующему кульминацию весны. Эти привычные блюда пришли из Шотландии. Много столетий назад овсяные пресные лепешки использовались в шотландских ритуалах.

Майское вино – вкуснейший напиток. Он изготавливается из белого вина, свежего ясменника и клубники.

Летнее солнцестояние (около 21 июня)

Летнее солнцестояние – это древнее время магии. Огромные костры разжигали на вершинах холмов в честь кульминации солнечной силы.

Свежие фрукты (более доступные с приближением осени) прекрасно подходят для летнего солнцестояния, так же как и любые блюда, главным ингредиентом которых являются фрукты.

Жаркому времени этого праздника подходят и фламбированные[11] блюда.

Лугнасад (1 августа)

Лугнасад – это первый урожай, плоды весенней посадки. Известный также как Праздник хлеба, Лугнасад – это время для замешивания, выпекания, нарезания и употребления в пищу хлеба. Лугнасад первоначально знаменовал праздник первого урожая древних европейских народов, который они отмечали в разные дни.

Если вы печете собственный хлеб, приготовьте в этот день несколько цельнозерновых булочек. В качестве более простого варианта, который также будет соответствовать действующим энергиям, можно сделать кукурузный хлеб.

Среди других традиционных продуктов – все ягоды, дикие яблоки и крупы. Ячменный суп, попкорн и даже пиво (благодаря своим ингредиентам) также являются подходящими продуктами.

Мабон (около 21 сентября)

Мабон знаменует сбор второго урожая. Дары природы идут на убыль. Почва начинает терять плодородие. Люди, да и дикие животные, приступают к запасу как можно большего количества еды и подготовке к предстоящей суровой зиме.

Для Мабона подходят крупы – особенно кукуруза. Кукурузный суп, вареные початки кукурузы, кукурузное пюре соответствуют символике Мабона.

Фасоль (бобы), кабачки и прочие осенние овощи также прекрасно подходят для этого праздника.

Самайн

(1 ноября)

Этот древний кельтский праздник сохранился в США и в других странах под названием Хэллоуин, который является упрощенным вариантом и Самайна, и его более поздней христианской версии – кануна Дня всех святых. Канун при этом – напоминание о том, что праздник начинается ночью перед наступлением календарной даты.

Самайн знаменует окончание года. Небо все еще может быть голубым, однако ветер уже холодный и пронизывающий. Яблоки созревают. Шуршат красные, желтые, оранжевые, золотые и коричневые листья. Орехи падают. Земля готовится к зиме.

Считалось, что в эту ночь души мертвых гуляют по земле. Во время Самайна проводились всевозможные фантастические обряды и ритуалы. Один из них существует и в наше время. Многие люди оставляют тарелку с едой за порогом дома, чтобы накормить души мертвых.

Продукты для Самайна включают корнеплоды, такие как картофель, свекла, репа и морковь. Также подходят крупы, орехи, глинтвейн и сидр.

Тыква – продукт, который чаще всего ассоциируется с этим праздником в США. Из этого овоща обычно делают тыквенный пирог. Во многих кулинарных книгах также есть рецепты по приготовлению тыквенного пюре, тыквенного супа и других блюд. Жареные тыквенные семечки прекрасно подходят для угощения на Самайн.

Зерна граната также связаны с Самайном, поскольку в классической мифологии они ассоциируются с подземным миром. Их можно есть сырыми или использовать в различных рецептах. Все блюда с яблоками – торты, пироги, салаты – также с удовольствием едят в ночь Самайна.

Часть II. Кулинарная магия

Введение

В каждой главе этой части рассматривается конкретный тип пищи. Вместо обычного алфавитного порядка я выбрал формирование информации по группам. Те несколько продуктов, которые не вошли в эти группы, объединены в главе 15. В остальном формат этой книги очень похож на тот, который я использовал в других своих работах.

В целом о каждом продукте представлена следующая информация:

• Общепринятое название.

• Специальное название на латыни – термин, принятый учеными по всему миру.

Управляющая планета – одна из семи планет, известных народам античного мира. Коротко говоря, считается, что каждое растение (и продукт) управляется небесным телом. Эта древняя система магического соответствия представляет собой один из методов группировки продуктов. Знание планетарного управителя дает информацию о магических свойствах продукта. В части V приведены описания энергий Солнца, Луны, Меркурия, Венеры, Марса, Юпитера и Сатурна. Кстати, как нам известно, что Солнце и Луна – не планеты. Но древние астрономы не знали этого. Солнце и Луна были включены в так называемые «странники» – планеты.

Управляющий элемент – это еще один метод классификации продуктов, используемых в магии. Силы элементов – Земли, Воздуха, Огня и Воды – описаны в части V.

Энергии – доминирующие энергии каждого продукта, и, следовательно, указывают на его магическое использование.

Предания – историческое, мифологическое, культурное, ритуальное и магическое использование еды. Варианты использования, перечисленные в этом блоке, не являются

обязательной рекомендацией. Я добавил немного исторической информации, чтобы мы вспомнили, насколько важны были данные продукты в древние времена.

Магическое использование – конкретные изменения, которые могут вызвать данные продукты, и предложения по использованию.

Я чувствую, что необходимо уточнить – кулинарная магия представляет собой личное искусство. Если какой-то продукт не упомянут здесь, проверьте списки в части V или используйте здравый смысл и интуицию для определения его магических свойств.

Вот несколько подсказок.

• Является ли продукт острым? Если да, возможно, он обладает защитными свойствами.

• Относится ли плод к цитрусовым? Возможно, его наилучшее магическое использование – очищение.

• Является ли продукт сладким? Возможно, в нем скрыты энергии любви.

Когда вы начнете размышлять о продуктах питания с магической точки зрения, определение их колдовского использования станет для вас естественным действием.

Некоторые маги могут придраться к моему выбору планетарных управителей и управляющих элементов для конкретных продуктов. Они даже могут указать на то, что в своих предыдущих книгах я делал иные подборки. Разве связь между продуктами и планетарными управителями и управляющими элементами не должна быть постоянной?

Нет. После двадцати лет изучения и практики я все еще продолжаю учиться. По мере того как я повышаю уровень своих знаний об использовании растений (в частности, в диетах) и о блюдах, в которых они применяются, я могу перераспределить продукты на основании новой информации.

Сказать, что Венера управляет морковью или что лавровый лист больше подходит Марсу, не будет ошибкой, но я решил поместить эти продукты под управление других планет. Пусть эти кажущиеся неточности не смущают вас. Это мелочи. Просто читайте, визуализируйте, ешьте и наслаждайтесь плодами кулинарной магии[12].

Структура некоторых глав, например, главы 16, отличается от описанной здесь. Пожалуйста, будьте гибкими.

Глава 8. Хлеб и зерна

Люди ели хлеб как минимум на протяжении 8000 лет [104]. Мы делаем его круглым, продолговатым, квадратным и треугольным; плоским, как блин, или пухлым, как буханка. Хлеб превратили в символ зимнего солнцестояния, в него добавляли специи, чеснок, сахар, свежие овощи. Несмотря на то что хлеб изготавливают из разных видов зерен, люди и божества первым попробовали именно дрожжевой пшеничный хлеб.

Хлебу долгое время поклонялись как смыслу жизни. Но сегодня в западных странах хлеб обычно продается в пластиковых пакетах, уже нарезанный, лишенный питательных веществ, отрубей и зародышей пшеницы. Он «обогащен» таким количеством витаминов, которое соответствует государственным стандартам. В него могут быть добавлены искусственные ароматизаторы и консерванты. Возможно, самое большое унижение, которому подвергается наш хлеб, это накачка воздухом. Таким образом в продуктовых магазинах представлен «воздушный хлеб».

Не так давно хлеб считался божественной субстанцией, с любовью изготовленной из зерна и воды и имеющей непосредственную связь с богинями и богами Земли. Плоский, пресный хлеб кормил миллионы людей. Поскольку люди всегда были заняты заботой о хлебе насущном, он также играл важную роль в ритуалах, связанных с рождением, духовностью и смертью.

До появления сельского хозяйства люди собирали зерна дикорастущих злаков и охотились. Это вынуждало их вести кочевую жизнь в маленьких семейных группах. В результате женщины, которые всегда собирали плоды, травы, семена и зерна, научились выращивать их. Когда поля засеяли зерном, люди стали пускать корни на земле. Жизнь стабилизировалась, и стала развиваться цивилизация. Зерно, которое чаще всего появляется на нашем столе в виде хлеба или макаронных изделий [104],

вскоре стало гораздо важнее мяса.

Древние европейские цивилизации посвящали зерно божествам государственных культов: Инанне в Шумере, Иштар в Вавилоне, Осирису в Египте, Индре в Индии, Деметре в Греции, Спес и Церере (отсюда происходит слово злаковые – *англ.* cereal) в Риме, Ксипе, Синтеотлю и Маяйуэль в Древней Мексике, а также различным формам матери-кукурузе на территории Северной и Южной Америки.

Хлеб, базовый продукт из зерна, подносили в дар божествам. В Шумере для Иштар, Шамашу и Мардуку подносили по тридцать хлебов в день [24, 51]. В Египте Ра, Амон, Птах и Нехбет также получали свою долю. Подобные дары подносили и Деметре, греческой богине хлеба, зерна и сельского хозяйства. Финикийцы наносили на хлеба, предназначенные для Астарты, символ рогов (который был связан с луной), чтобы обожествить подношение [29].

Древние египтяне, которых Геродот описывал как «едоков хлеба», вероятно, изобрели дрожжевой хлеб. Наряду с луком и пивом, хлеб стал основной частью их рациона [29, 104]. Египтяне подносили хлеб в дар божествам и священным животным (в том числе кошкам) и заполняли гробницы огромным количеством божественной еды для того, чтобы усопшие пользовались ей. Считается, что египтяне выпекали пятьдесят видов хлеба разнообразных форм. В некоторые из них добавляли много специй и соли, однако жрицы и жрецы избегали использовать соленый хлеб для подношений богам [29].

Хлеб в форме свиньи иногда приносили в жертву бедные люди, которые не могли позволить себе пожертвовать живую свинью. Такой хлеб считался допустимым жертвенным подношением в Древнем Египте [23].

В результате пшеничный (или ячменный) хлеб стал символом самой жизни. Преломление хлеба представляло собой не просто процесс насыщения. Оно превратилось в совместную трапезу, которая связывала вместе всех, кто ел хлеб. Употребление простой пищи являлось частью многих языческих религий, и такая ритуальная трапеза, трансформировавшаяся в ритуал единения, позднее превратилась в установленную часть христианского обряда.

Хлеб также использовался в магии. В Англии XVII века хлеб спускали на поверхность воды, чтобы обнаружить тело утопленника. Повивальные бабки клали хлеб на кровать рожающей женщины, чтобы предотвратить кражу матери и ее ребенка [82].

В современной Греции мужчинам, которых призвали в армию,

иногда дают кусочки хлеба. Считается, что они даруют защиту и победу в сражении. В Греции люди, работающие в поле, могут взять с собой немного хлеба. Но они съедают его только вечером, после ежедневного благополучного возвращения домой. Маленький кусочек хлеба, спрятанный у детей под подушкой, защищает их во время сна [29].

В других странах Европы в детский рацион включают хлеб, как только ребенок начинает его узнавать. Этот ритуал благословляет младенца едой на всю его жизнь [68]. Цыгане Карпат носят маленькие кусочки хлеба в карманах, чтобы защититься от опасности и проблем во время своих длительных путешествий [14].

В английском и американском фольклоре до сих пор признается могущество хлеба. Переезжая в новое жилье, многие вначале вносят в дом хлеб и соль – «на удачу» и сытую жизнь, а только потом переносят остальные вещи [46]. Прочие суеверия, связанные с выпечкой, нарезкой и употреблением хлеба в пищу, также продолжают существовать в наш техногенный век [46].

Информация, представленная в данной главе, была собрана из источников со всего мира, созданных в различные периоды истории человечества. Здесь рассматриваются как зерна, так и некоторые зерновые продукты.

Историки кулинарии предполагают, что люди ели хлеб в том или ином виде по крайней мере с каменного века [71]. Дрожжевой хлеб, вероятно, впервые появился в Египте около 4000 до н. э. [71]. Открывая для себя ценность зерна и добавляя его в свой рацион, нам будет полезно узнать про чудеса, которые когда-то приписывали этим простым продуктам. Их почитали как живительные дары, данные силами, которые наблюдают за нами с небес.

Ячмень (Hordeum spp.)

Планета: Венера.

Элемент: Земля.

Энергии: деньги, плодовитость, секс.

Предания: ячмень являлся важной зерновой культурой у древних египтян, которые использовали его как средство обмена, наполняли им гробницы, самая значимая из которых – гробница Тутанхамона. Тутмос III подносил ячмень богу Ра каждый день, а также на праздник Новолуния и в шестой день каждого месяца [23]. Как гласит одна египетская легенда, ячмень вырос из мужчин (тогда как пшеница выросла из женщин). Это было

очевидно связано с категорией рода слов в древнеегипетском языке [23].

Шумеры сделали ячмень основным продуктом своего рациона. Они изготавливали восемь разных видов пива. Этот напиток производился под покровительством богини Нинкаси [104]. В Древней Индии ячмень был священным продуктом Индры, которого называли «Тот, кто растит ячмень». Это зерно использовалось в ритуалах, связанных с рождением детей и заключением брака, а также во время похорон [20]. В Ведах[13] сказано, что ячмень использовался со свежей водой для церемоний оздоровления [96].

Вавилоняне варили пиво с ячменем с 2800 года до н. э., а греки высаживали ячмень вокруг храмов, посвященных Деметре, прося о плодовитости. В Китае ячмень является символом мужской потенции [120].

Магическое использование: поскольку ячмень является здоровой пищей, сейчас он снова стал популярен. Ячмень используется для диет, связанных с процветанием, которые предназначены для притока дополнительных доходов или для общего повышения уровня финансового благополучия. Пробуждайте эту энергию с помощью визуализации во время приготовления и употребления в пищу блюд с ячменем.

Добавляйте в рацион ячмень, если вас беспокоит плодовитость или мужская потенция.

Гречиха (Fagopyrum esculentum)

Планета: Юпитер.
Элемент: Земля.
Энергии: деньги.

Предания: гречишные блины довольно часто пекут в США, но мало кто знает о магической истории, которая стоит за самой гречихой. В Японии это зерно использовалось для изготовления собы – лапши из гречневой муки. Ее едят на японский Новый год для «удачи в деньгах», то есть способности накопить большие суммы денег в наступающем году [120].

Гречневую лапшу также подают на другие праздники. При переезде в новый дом его владельцы могут предложить собу соседям, живущим с каждой стороны дома и в трех домах напротив. Это блюдо символизирует «удачу» и дружбу.

Японские ювелиры давно используют тесто из гречневой муки для сбора золотой пыли в своих магазинах. Эта нестареющая практика крепко связала собу с обещаниями

богатства [120].

Магическое использование: поскольку все зерновые связаны с изобилием в той или иной форме (плодовитость, деньги, жизнь), ешьте блины из гречневой муки для привлечения этой энергии. Для увеличения денежной силы полейте блины кленовым сиропом.

Кукуруза (Zea mays)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, духовность.

Предания: кукуруза играла ведущую роль в религии Северной и Центральной Америки на протяжении тысячелетий. Майя-киче, проживающие в Гватемале, и навахо верили, что первые люди были созданы из кукурузы [111]. Майя, инки, ацтеки и почти все племена американских индейцев ели кукурузу и включали ее в свои религиозные верования и ритуалы. Мать-кукуруза была, вероятно, самым широко почитаемым божеством в доколумбовой Америке. Как символ жизни, фертильности, вечности и воскрешения кукуруза являлась священным даром Богини Матери.

Для народа зуни различные цвета кукурузы были связаны с четырьмя направлениями света:

Желтая кукуруза – север.
Белая кукуруза – восток.
Красная кукуруза – юг.
Синяя кукуруза – запад.

Синяя кукуруза часто считалась самой священной разновидностью и поэтому чаще всего использовалась в духовных ритуалах [90].

Индейцы хопи использовали пищу из кукурузы для подношения в благодарность матери-кукурузе во время проведения всех религиозных ритуалов [111]. Гадание на кукурузе было обычной практикой на территории Северной и Южной Америки, а один древнемексиканский ритуал гадания дошел и до наших дней. Первоначально он использовался для диагностики болезни. Ритуал подойдет и для ответов на другие вопросы.

Положите в небольшую чашу ровно тридцать высушенных кукурузных зерен любого цвета. Сконцентрируйтесь на своем

вопросе, возьмите из чаши случайное количество зерен. Положите их на пол (или на стол) и разделите на части, по четыре зерна в каждой. Если у вас получилось четное количество частей и четное количество оставшихся в чаше зерен, то ответ утвердительный. Если вы сформировали нечетное число частей с нечетным числом зерен в чаше, то ответ отрицательный. Наконец если у вас четное количество частей, но нечетное количество оставшихся зерен, ответ дать нельзя [109].

Еще один способ гадания на кукурузе практиковали древние ацтеки. Во время подготовки к сеансу лечения от серьезной болезни жрица клала кусок белой ткани из коры дерева перед изображением бога Кетцалькоатля. Перед тканью ставилась чаша с кукурузой. Вдохновленная богом жрица брала горсть кукурузных зерен и разбрасывала их по ткани. Если зерна разбрасывались равномерно, больной должен был выздороветь. Если зерна кукурузы делились на две части, болезнь могла привести к смерти [10].

Кукуруза была одним из бесценных даров Америки всему миру. Когда кукуруза получила распространение в других странах, о ее священном статусе забыли. Но она все еще кормит миллионы людей, особенно вегетарианцев, которые употребляют в пищу фасоль вместе с кукурузой для получения достаточного количества протеинов.

Кукуруза все еще используется в магии. В районе Озарк существует забавный ритуал для избавления от икоты. Он заключается в следующем: надо назвать три зерна кукурузы именами трех друзей, положить их в сосуд с водой и держать над головой [87].

Многие люди все еще считают кукурузу священным растением и верят, что если ее выбросить, то это приведет к бедности. Данное верование похоже на азиатское табу, запрещающее выбрасывать рис.

Магическое использование: положите початки синей кукурузы на алтарь или повесьте их в доме для развития духовности. Разбросайте блюда из кукурузы вокруг открытых ритуальных мест для благословения и усиления духовных ритуалов.

Теперь, когда синяя кукуруза представлена в магазинах, используйте ее в диетах, способствующих развитию духовности. Существует два варианта – синий попкорн и синий кукурузный хлеб (см. *Приложение 2* с адресами для заказа продуктов).

Положите початки красной кукурузы в корзинах на пол, чтобы защитить дом. Кукуруза также добавляется в диеты, направленные на защиту. Чтобы сделать для этой цели кукурузный хлеб, нарисуйте ножом сверху на сыром тесте

пентаграмму[14].

Визуализируйте, когда будете печь и есть этот хлеб.

Маис (от гаитянского или кубинского названия кукурузы) известен как кукуруза только в США. В других англоязычных странах название «кукуруза» относится к любому зерну, за исключением маиса. Маис – это не индийский термин.

Чечевица (Lens culinaris)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: мир.

Предания: в 1085 году до н. э. египтяне обменивали чечевицу на ценные ливанские кедры. В греко-римские времена египтяне приносили чечевицу в жертву богу Гарпократу (греко-римское божество) [23]. Этот чудесный продукт употребляли в пищу и шумеры [104]. Римский натуралист Плиний прописывал суп из чечевицы для успокоения [86].

Магическое использование: суп из чечевицы – это теплое, питательное блюдо, основа многих диет по всему миру. Ешьте чечевицу для умиротворения. Римляне верили, что чечевица вызывает бессонницу, поэтому, возможно, такое блюдо лучше подойдет для середины дня.

Просо (Pucium miliacaeum)

Планета: Юпитер.

Элемент: Земля.

Энергии: деньги.

Предания: в Древнем Китае просяные зерна использовались как единица измерения. Десять просяных зерен, расположенных по длине друг за другом, составляли 2,5 сантиметра, сто зерен – 30 сантиметров и т. д. [76].

Магическое использование: если вам сложно насладиться вкусом этого зерна, представляйте просо в виде компактной, концентрированной энергии денег, прежде чем съесть его.

Существует старинный немецкий обычай: съешьте просо в первый день года, чтобы в вашу жизнь пришло процветание [22].

Овес (Avena sativa)

Планета: Венера.
Элемент: Земля.
Энергии: деньги.

Предания: в Шотландии овсяные лепешки пекли и ели на Белтайн, древний майский праздник. Овсяные лепешки до сих пор употребляют в пищу во время проведения некоторых викканских ритуалов.

Магическое использование: выбирайте овсянку только из цельного зерна.

Помните Марджори из второй главы? Чтобы привнести в свою жизнь достаток и процветание, мы можем готовить овсяную кашу себе на завтрак. Овсяное печенье и овсяный хлеб также обладают магическими свойствами.

Претцель

Планета: Солнце.
Элемент: Огонь
Энергии: защита.

Предания: вы можете удивиться, увидев здесь этот продукт, но претцели обладают богатой магической историей.

Как гласит легенда, в Средние века к празднику зимнего солнцестояния пекли особенный хлеб. Этот хлеб имел круглую форму, в честь солнца, но был скручен в центре в виде равностороннего креста, символизирующего четыре времени года. Он назывался «брецель» или «претцель» и являлся обычным праздничным блюдом, означающим новое рождение солнца в религиозной традиции европейских народов.

Наш претцель является прямым потомком этого старинного хлеба. Его форма говорит о языческих корнях, хотя она и немного изменилась. Соль, видимо, является более поздним дополнением [29].

Магическое использование: хотя претцелями можно лакомиться в любое время, ешьте их на зимнее равноденствие в честь солнца. Также претцели подходят для защитных диет благодаря своему планетарному управителю, соли и скрученной форме.

Рис (Oryza sativa)

Планета: Солнце.
Элемент: Воздух.
Энергии: деньги, секс, плодовитость, защита.

Предания: рис для Азии – то же, что кукуруза для Америки. На Востоке на протяжении тысячелетий усердно выращивают и употребляют в пищу рис. Он был и до сих пор остается основным жизненно важным продуктом питания у многих народов. Рис ассоциируется с божествами и подается при любой трапезе.

Более половины населения мира едят рис каждый день. Рис имеет первостепенное значение в Китае, Японии и во всем тихоокеанском регионе. По этой причине многочисленные ритуалы и обычаи связаны с рисом.

У некоторых народов считается, что если мужчина и женщина ели рис из одной чаши, то так они скрепляют свое намерение вступить в брак [31]. В Китае рисом осыпают новобрачных в качестве пожелания «удачи» и многочисленного потомства. Отсюда произошел наш похожий обычай [3].

Японцы, которые высоко почитают рис, едят его с красными бобами (адзуки), что приносит «удачу». Интересно, что те же самые бобы добавляют в ледяную стружку (десерт из льда, политый фруктовыми сиропами), которым лакомятся на Гавайях. В Луизиане считается, что красные бобы и рис – старинное каджунское блюдо, приносящее «удачу». В Японии красный рис, который получается при приготовлении особого вида риса с бобами адзуки, когда-то ели в первый и пятнадцатый дни каждого месяца, а также на дни рождения и праздники для привлечения «удачи». Красный цвет – это цвет радости [54].Для японца выбросить рис – непростительное деяние. В феодальные времена рис использовался вместо денег для выплаты зарплат, пособий и гонораров [120].

Японцы использовали рис, чтобы отпугивать и разгонять «злых духов». В прошлом считалось, что если младенец плачет по ночам без видимой причины, то его беспокоит некий дух. Рядом с малышом всегда ставили чашу с рисом. Когда ребенок начинал плакать, мать или отец бросали пригоршню риса из чаши на пол. Это действие отпугивало духа, и ребенок мирно спал всю ночь.

Рис использовался в древней магии. Если во время варки риса вокруг края кастрюли формируется кольцо, то человек разбогатеет [22]. Считается, что вареный рис, смешанный с сахаром и корицей (обычное угощение), делает мужчину «искусным в отношениях с дамами» [59].

Магическое использование: хотя белый рис превосходит коричневый рис по популярности, выбирайте коричневый, поскольку он обладает лучшими питательными и магическими свойствами.

Рисовые лепешки, эти маленькие кружки из прессованного воздушного риса, являются простым и вкусным средством

привнести энергию риса в вашу жизнь. Возьмите рисовую лепешку в руку и представляйте деньги, повышение сексуальности, плодовитость или защиту. Съешьте лепешку, продолжая визуализировать.

Перед тем как начать готовить коричневый рис (никогда не используйте рис быстрого приготовления), насыпьте слой риса толщиной в одно зернышко на чистую ровную поверхность. Во время визуализации пальцем нарисуйте на рисе образ необходимого изменения (сердце – для «удачи», знак доллара – для привлечения денег и так далее)[15]. Приготовьте и съешьте этот заряженный энергией рис.

Рожь (Secale spp.)

Планета: Венера.
Элемент: Земля.
Энергии: любовь.
Магическое использование: знакомый вкус и запах ржаного хлеба вызван семенами тмина, который используется для его приготовления, а не ржаной мукой. Однако рожь является прекрасным дополнением к диетам, направленным на усиление вашей способности дарить и принимать любовь. Тмин также поддерживает высокие вибрации любви.

Тамале

Предания: блюдо тамале (кукурузное тесто с начинкой, обернутое кукурузными листьями) использовалось в целительных церемониях зуни. Тамале преподносили в качестве дара шаману для выполнения ритуала. Подношения тамале сопровождались молитвами. Получив тамале, шаманы в ответ продолжали совершать необходимые молитвы [111]. Народ уичоли в современной Мексике по-прежнему преподносит блюдо тамале в дар божествам.

Тортилья

Планета: Солнце.
Элемент: Огонь.
Энергии: духовность, защита.
Предания: тортильи являются типичной мексиканской едой. Их делают так же как и во времена ацтеков. Круглые тортильи из священной кукурузы – это неотъемлемая часть латинской диеты.

Мексиканский народ уичоли также преподносит тортильи своим богам. Считается, что тортильи, сделанные из желтой кукурузы, более сытные и дают больше питательной энергии, чем тортильи других цветов [109].

Магическое использование: кукурузные тортильи – самые лучшие. Тортильи из пшеничной муки вначале изготавливали на севере Мексике. Они просто не обладают такими же энергиями, не имеют тот же символизм, что кукурузные тортильи.

Если вы покупаете готовую тортилью в упаковке, прочитайте этикетку. Выбирайте только тот продукт, который не содержит искусственных консервантов. Тортильи можно готовить дома (в любой мексиканской кулинарной книге есть рецепты) или купить в тортилериях, которые можно найти в США во многих городах.

Теплая тортилья с маслом или сыром – это прекрасное блюдо, которое можно есть в любое время, но она будет особенно полезна после интенсивной магической работы. Тортилья мгновенно насыщает тело и наполняет его энергией.

Круглые тортильи также можно добавлять к диетам, направленным на развитие духовности. Теплые кукурузные тортильи с чесночным маслом являются вкусной составной частью защитной диеты.

Пшеница (Triticum spp.)

Планета: Венера.

Элемент: Земля.

Энергии: различные (см. далее).

Предания: пшеница давно играет важную роль в повседневном рационе. Среди зерновых пшеница занимает второе место после риса по частоте использования в пищу. Впервые ее стали выращивать во времена неолита [120].

Египтяне, шумеры, вавилоняне, хетты, греки и римляне поклонялись божествам урожая, которые ассоциировались с пшеницей. Пшеница, в частности, является символом Богини Матери. Она обучала женщин секретам сельского хозяйства. Они были первыми, кто начал выращивать злаковые культуры.

В Древней Греции молодоженов осыпали сладостями и пшеничными зернами [31]. Римляне короновали невест и женихов венками из пшеничных колосьев и лилий, которые символизировали чистоту и плодовитость [75].

Магическое использование: цельная пшеница лучше всего подходит для магических (и питательных) целей. Отбеленная пшеница лишена не только витаминов, минералов и отрубей, но

и магической энергии. Хотя белый хлеб употребляли в пищу римляне из высшего общества, это духовно мертвая еда.

Ешьте блюда на основе пшеницы (хлеб и другие мучные продукты), чтобы внести в свою жизнь процветание и достаток.

Перед тем как испечь хлеб, острым ножом нанесите на тесто символ конкретной энергии, которую вы хотите привнести в свою жизнь. Делайте это с визуализацией. Различные виды пшеничного хлеба обладают своими энергиями и по-разному используются в магии.

Витой хлеб (рецепты можно найти в любой книге по выпечке хлеба) – это прекрасное дополнение к защитным диетам. Чем больше завитков, тем больше защита. Визуализируйте, когда заплетаете тесто. Хлеб с добавлением яиц выпекают и едят с визуализацией для повышения плодовитости.

Хлеб с шафраном способствует развитию духовности. В меньшей степени этим свойством обладает круглый хлеб.

Хлеб из пророщенного зерна отлично подходит для развития психического (экстрасенсорного) сознания.

Хлеб пита (также известный как «хлеб-карман») является прекрасной духовной пищей.

Хлеб из семи злаков (или из восьми злаков) отлично притягивает деньги.

Хлеб с укропом благоприятствует любви.

Чесночный хлеб, а именно кусочки хлеба с толстым слоем чесночного масла, – отличное дополнение к защитным диетам.

В большинстве европейских стран пекут сладкий хлеб для использования во время весенних праздников (они сейчас связаны с более поздними христианскими праздниками, такими как Пасха). Сладкий хлеб описывается в главе 9.

Глава 9. Торты, сладкий хлеб, печенье и пироги

Люди всегда подслащивали пищу. Мед используется как минимум с 8000 года до н. э. Это подтверждают рисунки на стенах пещер, где изображены люди, собирающие мед [71]. Финиковый сироп и сироп из винограда также широко применяли в Месопотамии и в Средиземноморском регионе [29]. До недавнего времени только в Индии и на Гавайях сахар использовался в качестве основного подсластителя (более подробную информацию о подсластителях см. в главе 13).

Сладкая выпечка всегда была связана с религией и народной магией. История этих мучных изделий представляет собой путешествие по культурным традициям народов мира.

Вавилоняне пекли лепешки для богини Иштар в форме мужских и женских гениталий и подавали их во время праздников плодородия [12]. Богине Селене посвящали лепешки в виде полумесяца, богу Гермесу – в форме жезла вестника [93]. Лепешки с изображением месяца подносили Астарте [29]. Греческой богине Артемиде каждый месяц посвящали круглые лепешки, на которые устанавливали горящие свечи [124].

В Китае в честь осеннего лунного праздника принято печь лунные пряники. Во дворе ставят маленький столик, на котором размещают пряники и фрукты. Члены семьи и родственники совершают трапезу при появлении на небе луны [3].

У германцев сладкий хлеб пекли в виде фигурок людей и животных и подносили богам вместо живой жертвы. Витой хлеб, который сейчас пекут в Германии, имеет религиозное и магическое происхождение. Такой хлеб делают и преподносят

богине Хольде ее почитатели, чтобы избежать наказания: взъерошенных волос [93].

Сербские цыгане трансформировали силу съеденных лепешек в их символическую форму. Чтобы избавиться от головной боли, на одежде больного вышивали изображения лепешек, петухов, солнца, ножей, змей и желудей. Эти символы снимали сглаз, который, как считалось, являлся истинной причиной головной боли [14].

Всеми видами сладкой выпечки управляют планета Венера и элемент Воды, поэтому она наполнена энергиями любви. Сегодня сладкая выпечка по-прежнему является важной символической едой на религиозных праздниках, на праздновании дней рождений, свадеб по всему миру. Вот некоторые примеры такой магии.

Торт на день рождения

Обычай дарить особенный торт на день рождения имеет неясное происхождение. Почти наверняка он означает мистическое избавление от бедности или голода в наступающем году. Торт на день рождения также может в некотором смысле относиться к астрологии, поскольку Солнце в ваш день рождения каждый год находится (что очевидно) в одном и том же знаке зодиака.

Маленькие свечки изначально также могли ставиться на торт в виде знака зодиака. Созданный из священных продуктов (зерна, масла, сахара и яиц), торт уникальным образом связан с божественным началом и является прекрасным подарком ко дню рождения. Почему мы делаем надписи на блюдах, приготовленных для особых случаев, таких как именинный торт? Идея заключается в том, что «съесть» слова (даже сделанные из глазури) магически означает получить энергии этих слов. Надписи «С днем рождения!» и «Удачи!», аккуратно выведенные на тортах, больше чем просто милый жест – тот, кто делал эти надписи, был уверен в исполнении пожеланий.

Как утверждают некоторые ученые, наши современные торты на день рождения, украшенные свечами, связаны с лепешками, которые когда-то пекли для богини Артемиды [124]. Зажженные свечи являются напоминанием о священных огнях, которые зажигали в честь этой богини. Кроме того, у германских крестьян в день рождения ребенка ранним утром было принято зажигать на торте свечи.

Задувание свечей и загадывание желания, очевидно, представляют собой отголоски забытых магических ритуалов,

возможно тех, которые совершали для получения милостей от Артемиды. В следующий раз, когда вам будут дарить торт с зажженными свечами, визуализируйте свое желание, задувая свечи.

Важное значение имеет цвет свечей. Используйте белые свечи для защиты и очищения, розовые – для духовной любви, красные – для сексуальности, синие – для умиротворения и исцеления, фиолетовые – для исцеления и духовности, зеленые – для роста, изобилия и достатка, желтые – для ясности мышления, оранжевые – для энергии и бодрости.

Круглая выпечка воплощает духовность, квадратная и прямоугольная форма символизирует процветание. Если вы печете торт на день рождения друга, вложите в него как можно больше любви и позитивной энергии. Украсьте его подходящими символами и пожеланиями и все время визуализируйте. Если хотите, поставьте свечи вокруг стола, по краю, а не на торт.

Тем, кто не ест фастфуд, можно предложить выпечку из натуральных ингредиентов, подслащенную медом, украшенную медовой глазурью и содержащую цельные зерна. Свежие нарезанные фрукты также можно добавить, держа в мыслях их магические энергии (см. главу 11).

Свадебные торты

История свадебных тортов достаточно долгая. Эти произведения кондитерского искусства ведут свое происхождение от древнего обычая, когда пары совершали совместную ритуальную трапезу во время обряда бракосочетания. В некоторые периоды и на каких-то территориях паре достаточно было совершить совместную трапезу или пригубить напитки, чтобы пожениться.

По всей видимости, свадебный торт произошел от римского *конфарреатио*. Этот особенный торт крошили над головой невесты во время свадебных торжеств, чтобы обеспечить плодовитость и изобилие во время совместной жизни пары [31]. Торт, конечно же, подслащивали медом. Гости сохраняли его кусочки, так же как и сейчас приглашенные на свадьбу гости уносят ломтики торта домой «на удачу» [46]. В викторианскую эпоху незамужние англичанки клали кусочки свадебного торта под подушку, чтобы увидеть во сне будущего мужа [82].

В некоторых племенах американских индейцев было принято печь торты для празднования бракосочетания. Невеста в племени ирокезов, например, пекла торт из кукурузной муки и дарила его своему жениху. Этот обычай являлся важной частью церемонии

[31].

Свадебные торты настолько часто украшают розами, что они превратились в символические пожелания любви. Вероятно, эти розы представляют собой современный облик засахаренных лепестков роз и фиалок, которыми когда-то дополняли готовый торт.

Такая значительная часть важной церемонии до сих пор наполнена суевериями. Невеста никогда не должна печь собственный свадебный торт. Ни невеста, ни жених не должны пробовать торт раньше обозначенного времени [46]. Невеста должна сохранить кусочек торта (пока она хранит его, муж будет ее любить). Свадебные торты с пряностями предвещают страстные отношения.

В 1861 году жена Хораса Манна написала книгу *«Христианство на кухне»*, забавное нагромождение информации о том, что нездоровая диета аморальна. Один из ее поразительных выводов: свадебный торт – это аморальное и нехристианское блюдо, поскольку его сложно переварить [104].

Является ли простым совпадением то, что два самых популярных ингредиента для ароматизации свадебных тортов, шоколад и ваниль, – это сильные любовные стимуляторы?

Сладкий хлеб

Основная разница между тортами и сладким хлебом в том, что хлеб чаще делается на дрожжах, а торты – нет. Когда искусство выпекания дрожжевого хлеба стало популярным, в такой хлеб стали добавлять мед или финиковый сироп, а также пряности и другие ингредиенты для создания разнообразного привлекательного ассортимента.

Сладкий хлеб все еще выпекают во время проведения религиозных праздников в Европе (особенно на Пасху) и в Мексике (на День поминовения усопших). Некоторые изделия, выпекаемые на Хэллоуин и Рождество, достаточно популярны в Шотландии. Хорошо известны германские *штоллены.* Бритты в дохристианские времена пекли сладкие мучные изделия на весенние праздники. Одно из таких изделий в видоизмененной форме сохранилось до наших дней.

Булочки с изображением креста

Задолго до появления христианства европейцы отмечали наступление весны ритуалами, посвященными Солнцу и Земле, которых считали символами Бога и Богини. Весеннее

солнцестояние, которое выпадает на один из дней в период 21–24 марта, являлось долгожданным дыханием жизни после холодных зимних месяцев [29, 44, 114].

В процессе этих ритуалов, некоторые из которых были посвящены богине Остаре или Эостре (название праздника Пасхи восходит к *англ*. Easter), выпекали и съедали маленькие булочки для возвращения плодородия земли. На этих ритуальных булочках, сделанных из бережно сохраненных зерна и меда, изображали фаллические символы, которые служили визуальным представлением оплодотворяющего влияния Солнца на Землю и людей [29, 44, 114].

Когда христианство распространилось по Европе, новая вера повлияла на использование этих языческих булочек. Фаллические символы, вызывающие неестественный ужас, трансформировались в «более приличные» кресты[16] [125]. Булочки с изображением креста стали частью пасхальных торжеств и были посвящены, хотя и с запозданием, христианской истории воскрешения. Превращение было настолько полным, что булочки с изображением креста даже стали давать паломникам, странствующим по английским деревням [119].

Неудивительно, что булочки с изображением креста сохранили свои мистические энергии в народном сознании. Их ели в Страстную пятницу, чтобы год был удачным. Их использовали, чтобы лечить определенные болезни. Булочки, висящие в доме, охраняли его от огня и любого зла. Считалось, что срок действия этих булочек неограничен и что они не покрываются плесенью. (В Корнуолле их вешали на решетку для бекона.) [114]. Моряки верили, что такая булочка на борту спасает от кораблекрушений. Булочки с изображением креста даже клали в зернохранилища, чтобы отпугивать крыс. Современное американское суеверие гласит, что если в день весеннего равноденствия положить в буфет булочку с изображением креста, то «целую вечность не будешь голодать» [46].

Магические свойства, приписываемые сегодня простой булочке, это отсылка к тем временам, когда она представляла собой гораздо более интересный символ, тесно связанный с древними языческими религиями Европы.

Хлеб мертвых

2 ноября, в День поминовения усопших, многие мексиканцы посещают семейные могилы, чтобы провести ритуал, который уходит корнями в дохристианские времена. Вместе с оранжевыми

ноготками люди приносят специальный сладкий хлеб, который пекут исключительно для этого случая.

Этот праздник включает пиршество, в котором приглашают поучаствовать мертвых. Пиршество подтверждает неизбежность смерти для живущих и напоминает, насколько были дороги те, кто ушел из жизни. Это очень нравственный ритуал [83].

В США День поминовения усопших (католический религиозный праздник) превратился в популярный Хэллоуин, празднование которого сопровождается маскарадами, вечеринками и оккультными церемониями. Какие-то европейские мотивы были перенесены в Мексику, но традиция почитания мертвых имеет древнее происхождение, предшествующее испанскому завоеванию.

В конце октября пекарни в Мексике и юго-западной части США предлагают *pan de muerto*, «хлеб мертвых». Я уже очень давно покупаю этот особенный продукт и наслаждаюсь его уникальным вкусом. Если рядом с местом вашего жительства находятся мексиканские пекарни, зайдите и узнайте, есть ли у них такой хлеб. Если нет, закажите его. Если вам так и не удалось его найти, испеките такой хлеб сами на следующий Хэллоуин и почтите память мертвых.

«Хлеб мертвых»
1 чайная ложка анисовых семян
3 столовые ложки воды
1 упаковка сухих дрожжей
½ стакана теплого молока
3 ½ стакана обычной просеянной муки
1 чайная ложка соли
1 чашка растопленного сливочного масла
6 слегка взбитых яиц
1 столовая ложка душистой воды,
приготовленной из цветов апельсинового дерева
Цедра 1 апельсина
1 взбитое яйцо
Крупнокристаллический или красный сахар
(для посыпки)

Накануне вечером налейте три чайные ложки воды в кастрюлю и положите в нее семена аниса. Доведите до кипения, выключите огонь и оставьте на ночь. На следующий день процедите отвар, а семена выбросите. Высыпьте дрожжи в теплое молоко, чтобы смягчить их. Добавьте анисовую воду и достаточное количество муки, чтобы сделать легкое тесто. Замесите тесто и сформируйте шар. Оставьте его в теплом месте,

пока объем теста не увеличится вдвое (это займет примерно один час). Просейте оставшуюся муку и смешайте с солью и сахаром. Влейте растопленное (и охлажденное) сливочное масло, добавьте яйца, воду из цветов апельсинового дерева и цедру. Замесите на слегка посыпанной мукой доске до однородного состояния. Добавьте к подошедшему тесту. Вымешайте, пока тесто не станет однородным и эластичным. Закройте тесто тканью и оставьте «отдыхать» на 1 ½ часа, или до тех пор, пока оно не увеличится в объеме вдвое.

Отщипните от теста два кусочка размером с грецкий орех (для украшения). Разделите оставшееся тесто и сформируйте две круглые лепешки. Положите на смазанные жиром противни. Из оставшегося теста раскатайте скалкой четыре тонкие полоски длиной примерно 13 см. Растяните полоски, сделайте концы плоскими, чтобы они напоминали кости. Положите на каждую лепешку (в виде скрещенных костей), закрепив с помощью взбитого яйца. Оставшееся тесто снова скатайте в тонкую полоску. Разрежьте ее на маленькие кусочки, сформируйте из них слезинки и прикрепите к лепешкам между «костями» с помощью взбитого яйца.

Когда вы это делаете, не забудьте вспомнить о символике времени года – наступлении зимы и уменьшении плодородных энергий земли. Вспомните ушедших друзей и любимых, почувствуйте счастье, а не грусть.

Накройте лепешки легкой тканью и оставьте до тех пор, пока они не увеличатся в объеме в два раза. Смажьте взбитым яйцом. Посыпьте крупнокристаллическим или красным сахаром. Или оставьте без посыпки. Выпекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 190 °C около 30 минут.

Печенье

Печенье – это сладкие «дальние родственники» лепешек, которые подавали на стол наши неолитические предки. Для ритуальных и магических целей печенье всегда пекли в виде конкретных фигурок.

Сахарное печенье

Многие из нас ели сахарное печенье в форме разных фигурок в праздник Йоль. Как я уже говорил в седьмой главе, печенье в форме колокольчика когда-то ели для защиты и изгнания зла. Печенье в виде фигурок животных представляет собой жертвы, которые когда-то подносили богиням и богам.

Если вы хотите приготовить простое сахарное печенье,

сделайте его в форме, символизирующей ваши магические цели. Такое печенье представляет собой сильный магический инструмент. Не забывайте визуализировать, когда вы замешиваете тесто, режете его и кладете в духовку (см. главу «Символы» для дополнительных идей).

Сейчас в магазинах доступен большой ассортимент разнообразных формочек для печенья, можно выбрать и к празднику Йоль, и на Хэллоуин. Среди них солнце, полумесяц, звезды, метлы ведьмы и др. Используйте свое воображение (а если больше ничего нет, то острый нож), чтобы вырезать свои магические символы.

Печенье с предсказанием

Ах да, эти древние китайские средства для гадания! На самом деле, печенье с предсказанием было, по всей вероятности, изобретено с целью рекламы китайского ресторана в Калифорнии в 20-е годы прошлого века. Тем не менее они напоминают древнюю римскую практику. Этот способ, известный как алевромантия, или гадание на муке, заключался в написании сообщений на кусочках бумаги, которые заворачивались в шарики из теста. Шарики перемешивали и раздавали случайным образом, раскрывая их получателям судьбу.

Современная версия такого печенья вкуснее. Изготовление собственного печенья дает вам возможность по-настоящему персонализировать предсказания. Кроме того, это хороший способ с пользой провести дождливый день. Попробуйте – ваше печенье с предсказаниями будет хитом на вашей следующей вечеринке, ужине или ритуальной церемонии.

Возьмите большой кусок чистой белой бумаги. Разрежьте на 48 полосок, каждая должна составлять около полутора сантиметров в ширину и восьми в длину.

Сидя перед нарезанными полосками бумаги с карандашом, закройте глаза и очистите разум. Соединитесь со своим психическим сознанием. Позвольте ему послать сообщения в ваш сознательный разум.

Затем начните сочинять предсказания. Пишите все, что возникает у вас в голове. Пишите аккуратно. Если ничего не приходит на ум, вот несколько примеров, которые вы можете использовать, чтобы стимулировать свое воображение.

- Хорошее достается тому, кто умеет ждать.
- «Удача» ждет за углом.
- Не разговаривай с незнакомцами.
- Подожди, пока не поднимется ветер.
- Счастье внутри тебя.

• Тебе не понравится.
• Любовь витает в воздухе.
• Рябь воды отвечает тебе.
• Звезды сияют над тобой.
• Ты благословлен.
• Богатство ждет тебя.
• Вперед, сделай это!

Или, если вы пишете предсказания так же плохо, как я, нарисуйте на каждом кусочке бумаги один магический символ.

Теперь что касается изготовления печенья. «Секрет» заключается в том, чтобы использовать мягкие, чистые перчатки из хлопка. Они незаменимы для процесса свертывания печенья. Также потребуются картонные упаковки от яиц (не пластиковые). Вот рецепт приготовления печенья:

Печенье с предсказанием
½ стакана растопленного сливочного масла
3 яичных белка
¾ стакана сахара
1/8 чайной ложки соли
¼ чайной ложки экстракта ванили
1 стакан муки
1 чайная ложка быстрорастворимого чая
2 столовые ложки воды

Предсказания

Во время работы зажгите на кухне голубую свечу. Смешайте в миске яичные белки, сахар и соль. Перемешивая, добавьте по очереди ваниль, муку, чай, воду и растопленное сливочное масло. Когда тесто будет готово, оставьте его остывать как минимум на 30 минут. Разогрейте духовку до 180 °C.

Положите чайную ложку охлажденного теста на смазанный жиром противень. Обратной стороной ложки размажьте тесто до образования тонкого блинчика, диаметром около 8 сантиметров. Сделайте еще один блинчик (не формируйте больше двух за один раз). Выпекайте в течение 3–5 минут, пока края теста не станут коричневыми. Прежде чем вынуть противень, наденьте хлопчатобумажные перчатки. С помощью лопаточки снимите одно печенье с противня. Положите на чистую поверхность, без муки. Действуя быстро, положите одно предсказание в центр печенья и сложите его пополам, чтобы получился полукруг. Придерживая края сложенного пополам печенья, быстро нажмите серединой сгиба на край упаковки для яиц. Загните концы. Аккуратно поместите печенье в выемку для яйца и оставьте охлаждаться. Быстро повторите весь процесс со вторым печеньем.

Не выпекайте больше двух печений за один раз, иначе они затвердеют, и вы не сможете вложить в них предсказания.

Пироги

Сдобное тесто впервые появилось в Древней Греции [105]. Его приготовлению обучились римские завоеватели, которые распространили это искусство по всей своей империи. Конечно же, сдобное тесто используется не только для приготовления сладостей. На ум приходят английские пироги и рыба в тесте. Однако предания о сладких пирогах настолько увлекательны, что я упомяну только их.

Пироги находились когда-то вне закона. Оливер Кромвель, джентльмен, лишенный чувства юмора, положил конец бесчисленному количеству английских вечеринок в XVII веке, запретив все пироги в Содружестве. Почему? Потому что они доставляли людям удовольствие, а этого меньше всего хотел этот деспотичный, фанатичный пуританин. К счастью, в 1660 году на трон взошел Карл II, и радостная традиция печь пироги была восстановлена. Нового короля встретили на редкость очень хорошо [105].

Почему американские пироги круглые, а не квадратные? Этот обычай появился в колониальные времена в США (я полагаю, что американские пуритане не отказывали себе в некоторых удовольствиях). Для глубоких квадратных или прямоугольных противней, которые использовались в Европе, требовалось слишком большое количество ценных фруктов, поэтому уголки противней обрезали и делали не такими глубокими. Так появились наши круглые пироги [105].

С магической точки зрения круглые пироги способствуют развитию духовности, а квадратные – процветанию. Пироги с верхней корочкой в виде замысловатой решетки используются в защитных диетах. В приготовлении (и даже покупке) пирога очень важен выбор фруктовой начинки. Выбирайте начинку, исходя из ее магической энергии. Ниже приводится краткий список начинок и их магические свойства (более подробное описание фруктов см. в главе 11).

Яблоко: любовь, исцеление, умиротворение.
Абрикос: умиротворение.
Банановый крем: деньги.
Ежевика: деньги, секс.
Черника: защита.
Заварной крем: духовность.
Шоколадный крем: деньги, любовь.

Кокосовый крем: духовность.
Вишня: любовь.
Лайм: любовь, очищение.
Лимон: очищение, любовь.
Смесь из изюма с миндалем: «удача», деньги.
Персик: любовь, здоровье, счастье, мудрость.
Орех-пекан: деньги.
Ананас: любовь, исцеление, деньги, защита.
Тыква: деньги, исцеление.
Ревень: защита, любовь.
Клубника: любовь.

Эта магическая информация относится к разным видам пирогов: визуализируйте во время замешивания теста, пеките пирог и пробуйте!

Пирог с начинкой из изюма и миндаля – особый случай. В Англии и Европе их пекут и подают в канун Нового года. Сразу после наступления полуночи необходимо загадать желание и съесть кусок пирога (с визуализацией). Тому, кто попробовал пирог, такой обряд также дарует деньги.

Перед тем как поставить пирог в духовку, начертите пентаграмму на верхнем корже (если его нет, нарисуйте этот символ на нижнем корже). Пентаграмма будет охранять пирог во время выпекания. Или сделайте надрезы. В корже один за другим вырежьте неглубокие символы, связанные с вашей магической целью (см. главу «Символы»).

Когда-то тесто, оставшееся после формирования коржей, выпекали и оставляли в качестве подношения духам, которые, как считалось, обитают на кухне. Я помню, как моя мама пекла эти обрезки теста, посыпала их сахаром и корицей и подавала нам. Часто казалось, что на вкус они лучше, чем сами пироги.

Блины

В завершении этой главы мы вкратце рассмотрим блины – эти пузырящиеся, светло-коричневые кружочки, которые слетают со сковородки и падают на дно наших желудков, как гранитная глыба.

Блины во всем мире считаются едой, приносящей «удачу». В Англии вторник на масленой неделе называется Блинный день. Если в этот день съесть блин, то год будет наполнен деньгами, едой и «удачей». Данный обычай имеет дохристианские корни.

В России отмечали наступление весны особенным ритуалом. Чучело Масленицы, богини сливочного масла, возили на санках по деревням с веселыми песнями. Затем чучело сжигали (ой!), и

этот языческий праздник завершался застольем, которое не обходилось без блинов, традиционного русского блюда [79].

Сегодня многие народы все еще призывают силу этого блюда. Благотворительные завтраки для сбора средств, на которых подают блины, являются смутным отголоском пиршеств древних времен.

Блины связаны с двумя важнейшими дарами природы – зерном и молоком. Неудивительно, что они остаются одним из любимых и почитаемых блюд. Вот примеры магии блинов.

Для денег

Не хватает наличных? Испеките блины из гречишной муки. Налейте тесто на сковородку в форме знака доллара. Визуализируйте. Испеките до золотистой корочки и подавайте с кленовым сиропом (это еще один продукт, привлекающий деньги).

Блинный ритуал для разных целей

Визуализируя, быстро вылейте любое блинное тесто на сковородку в форме, представляющей зеркальное отображение какого-нибудь магического символа (например, пентаграммы). Осторожно переверните блин, испеките его и съешьте с удовольствием.

Гадание на блинах

Несколько лет назад я наткнулся на простое и вкусное гадание на блинах, которым поделился со многими друзьями.

Сами приготовьте тесто, помешивайте его по часовой стрелке и визуализируйте свой вопрос. Если у вас нет конкретного вопроса, просто очистите разум от мыслей.

Налейте тесто на сковороду. Поместите закругленный конец деревянной ложки в центр сырого блина, прижмите ложку к дну сковородки. Водите произвольно ложкой по блину, задавая свой вопрос.

Когда подойдет время, уберите ложку и переверните блин. На коричневой стороне блина появятся символы. Подключите интуицию. Интерпретируйте эти символы, чтобы заглянуть в возможное будущее.

Глава 10. Овощи

«Минутку!» – можете подумать вы. «Овощи не так интересны, как другая еда!» Возможно. Однако эти зеленые (красные, фиолетовые, коричневые, белые, желтые и оранжевые) продукты в магии так же важны, как и десерты. Общественное мнение диктует нам любовь к сладкому, игнорируя овощи. Но несмотря на наши мимолетные желания, мы не можем питаться только сладостями. Учитывая сказанное, читайте дальше и получайте удовольствие.

Артишок (Cynara scolymus)

Планета: Марс.
Элемент: Огонь.
Энергии: защита.
Предания: в греческой легенде говорится, что первый артишок изначально был прекрасной женщиной. Како-то злой бог (честно говоря, нет информации, кто именно) настолько позавидовал ее красоте, что превратил ее в артишок [92].

Похоже, что артишок ведет свое происхождение из средиземноморского региона и с Канарских островов. В Древнем Риме этот овощ считался деликатесом. Римляне хранили его в рассоле или уксусе (похожим образом мы консервируем корзинки артишока в растительном масле) [53, 92].

Магическое использование: артишок, определенно, очень вкусный продукт. Поскольку он относится к семейству сложноцветных, а также благодаря острой форме лепестков, артишок используется в составе защитных диет.

Для активации дополнительной защитной энергии добавьте чеснок или лавровый лист.

Аспарагус (спаржа) (Asparagus officianlis)

Планета: Марс.
Элемент: Огонь.
Энергии: секс.
Магическое использование: когда вы варите спаржу или готовите ее на пару, представляйте, как занимаетесь сексом и получаете море удовольствия. Ешьте с ощущением силы.

Бамбук (Bambusa spp.)

Планета: Солнце.
Элемент: Воздух.
Энергии: защита, психическое сознание.
Предания: бамбук является древним символом долголетия в Китае и Японии [3]. Его также сажают вокруг дома, чтобы все обитатели жилища оказались под защитой. Религия Гавайских островов изобилует легендами о бамбуке [7].

Молодые побеги бамбука ядовиты. Прежде чем вы начнете готовить, им требуется термическая обработка [71].

Магическое использование: побеги бамбука добавляют в защитные диеты. Чтобы усилить их защитные свойства, нарисуйте ножом маленькую пентаграмму на каждом побеге перед добавлением его в пищу.

Побеги бамбука также едят для развития психического сознания. Используйте их в салатах, чтобы открыть свой глубинный разум.

Фасоль (бобы) (Phaseolus spp.)

Планета: Меркурий.
Элемент: Воздух.
Энергии: деньги, секс.
Предания: фасоль была основой рациона многих культур Мезоамерики, в том числе майя и ацтеков, и продолжает оставаться важным продуктом питания на территории Латинской Америки.

Плутарх утверждает, что фасоль приносили в качестве жертвы Гарпократу в месяц Мезор[17]. Фасоль также жертвовали Аполлону. Египетский царь Рамзес III однажды преподнес

божествам 11 998 сосудов с очищенной фасолью [23]. В нескольких древних религиях жрецам и жрицам запрещено есть фасоль.

Римляне преподносили фасоль усопшим во время некоторых праздников. Греки и римляне также использовали фасоль для голосования: белые зерна фасоли означали «да», черные – «нет».

Долгое время считалось, что съеденная фасоль усиливает сексуальное влечение. Известный английский травник Кульпепер рекомендовал употреблять в пищу фасоль для этой цели, в то время как отец церкви Святой Иероним запрещал монахиням есть фасоль, потому что она «щекочет гениталии» [71].

В Англии считали, что безумие являлось результатом сна человека ночью на бобовом поле.99 Тем не менее белые цветы фасоли долгое время посвящались Богине, и многие народы почитали ее.

Колонисты узнали об искусстве приготовления запеченной фасоли по-бостонски от американских индейцев [29].

Магическое использование: добавляйте фасоль в диеты для увеличения благосостояния. Если вы сами запекаете фасоль, добавьте немного имбиря, кленового сиропа и других продуктов, притягивающих деньги. Визуализируйте во время приготовления блюда или ешьте бобы с соответствующей визуализацией, чтобы повысить свое сексуальное желание.

Острый перец чили с фасолью является защитным блюдом.

Свекла (Beta vulgaris)

Планета: Сатурн.

Элемент: Земля.

Энергии: любовь, красота.

Предания: свеклу веками употребляли в пищу люди, которые хотели продлить молодость и долголетие. Считалось, что Афродита, древняя греческая богиня любви, использовала свеклу, чтобы сохранить и приумножить свою красоту [56].

Красный цвет овоща указывает, что его следует использовать во время сбора урожая и зимних религиозных праздников, таких как Лугнасад (1 августа) и Самайн (1 ноября).

Магическое использование: народная магия утверждает, что если мужчина и женщина съедят вместе одну свеклу, они влюбятся друг в друга. Хотя это может быть и не так (любовь – это тонкая материя), свеклу необходимо добавлять в диеты, привлекающие любовь.

Готовьте и ешьте свеклу, представляя, как вы становитесь

красивее и радуетесь этому. Помните: красота – это не только внешнее, но и внутреннее состояние.

Брокколи (Brassica spp.)

Планета: Луна.
Элемент: Вода.
Энергии: защита.
Магическое использование: брокколи – это прекрасное дополнение к защитным диетам. Для усиления защитных свойств приправьте блюдо базиликом, чесноком и семенами горчицы.

Брюссельская капуста (Brassica spp.)

Планета: Луна.
Элемент: Вода.
Энергии: защита.
Предания: легенда гласит, что брюссельская капуста произошла от диких видов кочанной капусты, растущей в Вавилоне. Вавилонский царь Навуходоносор полагался на капусту, когда необходимо было предотвратить или излечиться от похмелья, вызванное его обильными пиршествами, ставшими легендой. Его серьезно беспокоило то, что во время зимы невозможно найти свежую капусту.

Как сказано в мифе, он приказал своему садовнику, Брюсселю, найти способ выращивать капусту круглый год. Брюсселю в результате удалось путем скрещивания создать сегодняшнюю брюссельскую капусту, которая представляет собой маленькие кочаны и принадлежит к семейству крестоцветных [56].

Магическое использование: ешьте брюссельскую капусту в составе защитных диет. В нее можно добавить немного соли, поскольку она также является защитным веществом, но избыток добавок (особенно соли) приведет к ухудшению здоровья. Слабое здоровье ведет к снижению нормальной физической защиты нашего тела. В качестве альтернативы соли попробуйте базилик, укроп и горчицу. Все эти приправы обладают защитными свойствами.

Белокочанная капуста (Brassica spp.)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: защита, деньги.

Предания: когда-то суеверные люди в страшную пятницу тринадцатого прикладывали ко лбу капустные листья, чтобы не подпустить к себе злые силы, а также, вполне вероятно, и всех остальных недобрых людей [56].

Около 621 года до н. э. чиновники Греции издали закон о смертной казни, которая ждала тех, кого поймают за воровством кочанной капусты, популярного продукта [56]. Также в Греции возникло суеверие, что если съедать несколько кочанов капусты каждый день, то это вызывает безумие и нервное расстройство [56].

Магическое использование: кочанная капуста – это прекрасный лунный продукт. Подавайте ее при свете полной луны после совершения магических и духовных ритуалов.

Так же как брюссельскую капусту и брокколи, кочанную капусту едят, чтобы обеспечить защиту. Для этой цели приправьте ее базиликом и горчицей. Также для защиты подходит квашеная капуста.

Белокочанную капусту добавляют к диетам, способствующим привлечению денег. Для этой цели капусту готовят по особому рецепту с серебряной монеткой. Также можно приправить капусту семенами укропа, чтобы привлечь процветание. Римский натуралист Плиний рекомендовал есть капусту перед сном, чтобы избежать ночных кошмаров.

Морковь (Daucus carota)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: секс.

Магическое использование: морковь употребляли в пищу со времен Древней Греции, чтобы усилить сексуальное желание. Если морковь приготовить и съесть с правильной визуализацией, то она может помочь в преодолении психологической импотенции.

Для получения наилучших результатов готовьте морковь с петрушкой и тмином.

Цветная капуста (Brassica spp.)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: защита.

Магическое использование: ешьте свежую или приготовленную цветную капусту в качестве составной части защитной диеты. Чтобы повысить ее эффективность, готовьте цветную капусту с укропом, семенами горчицы или розмарином.

Сельдерей (Apium graveolens)

Планета: Меркурий.

Элемент: Огонь.

Энергии: секс, умиротворение, психическое сознание, снижение веса.

Предания: издавна римские женщины использовали сельдерей для усиления сексуального желания.

Магическое использование: давно известно, что это растение является сильным афродизиаком. Суп из сельдерея был одним из любимых блюд мадам Помпадур, которые она использовала для повышения либидо. По-видимому, человек после соответствующей диеты источает больше притягивающего аромата – феромонов аттрактантов. Это может быть причиной того, почему сельдерей с удовольствием использовали для данных целей на протяжении 2000 лет [52].

Если вы готовите суп из сельдерея, делайте это с визуализацией. Кстати, такое блюдо, стимулирующее сексуальную активность, эффективно только в том случае, если вы едите сами. Эффект крайне незначителен, если суп готовится для кого-то другого.

Для успокоения и умиротворения включайте в меню сырой или приготовленный сельдерей, используя другую визуализацию.

Используйте семена сельдерея в качестве приправы для развития психического сознания. Сельдерей также является составной частью диет для снижения веса.

Кервель (Anthriscus cerefolium)

Планета: Меркурий.

Элемент: Воздух.

Энергии: снижение веса.

Предания: народные маги когда-то варили кервель с болотной мятой. Считалось, что полученное варево вызывает двоение в

глазах [56]. Это растение получило название в честь древних праздников, посвященных Церере, богине зерна и растительности, на которых его использовали [94].

В древние, суровые времена многие люди умирали от ран, полученных в сражениях. В XVI веке раненым давали сок из кервеля. Если сок усваивался, это указывало на то, что человек выживет. Если раненый «извергал» сок, то рана считалась смертельной [56].

Магическое использование: кервель сложно найти, но он стоит этих поисков. Особенно кервель может быть полезен для снижения веса. Каждый день выжимайте небольшое количество сока этого растения, визуализируйте и пейте для сохранения или достижения желаемого веса. Для усиления эффекта приготовьте из этого растения салат и добавьте в него мокричник.

Перец чили (Capsicum spp.)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита.

Предания: археологические находки, обнаруженные в мексиканских пещерах, говорят о том, что перец чили, по всей вероятности, впервые начали выращивать 9000 лет назад [29, 90]. Говорят, что ацтеки использовали перец чили в ритуалах изгнания духов из одержимых [100].

Перец чили недавно запретили в государственной тюрьме одного из американских штатов, так как жгучий овощ может использоваться в качестве оружия. Любопытно, что в XVII веке испанские захватчики были изгнаны с некоторых территорий Южной Америки с помощью дыма горящего перца чили [29]. В современном Нью-Мексико сердцевину болгарского красного перца все еще жгут в пятничную ночь, чтобы отогнать от людей злые силы [80].

Магическое использование: существует больше дюжины видов перца, однако в магазинах США чаще всего встречаются перец халапеньо, кайенский перец и болгарский перец. Добавляйте любой из них к диетам, направленным на защиту от негативных энергий. Фаршированные перцы чили, фаршированные болгарские перцы (вегетарианские или с мясом), желе из перцев халапеньо – вот три примера защитных блюд.

Кстати, все виды перца (за исключением черного) принадлежат к одному семейству. Если вы не любитель очень острого перца, попробуйте использовать в своих магических

защитных диетах более мягкий перец пепперони (его подают в итальянских ресторанах), щепотку кайенского перца, душистый перец или сладкий мясистый болгарский перец.

Лук-резанец (Allium spp.)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: снижение веса, защита.

Предания: лук-резанец, по всей вероятности, впервые был выращен на территории Сибири, возле берегов озера Байкал, одного из самых глубоких озер в мире [56]. Считался сильным афродизиаком [56].

Магическое использование: великий травник Джерард утверждал, что если использовать в пищу лук-резанец, то вы «похудеете или станете тоньше». Этот лук, обладающий мягким вкусом, стоит попробовать, если вы придерживаетесь диеты по снижению веса. Хотя этот лук сложно найти в магазине в сыром виде, его легко вырастить дома. Лук-резанец хорошо растет даже в пищевом контейнере.

Для защиты завяжите лук в узел, положите в блюдо и съешьте. Обязательно делайте это с визуализацией!

Чтобы избавиться от плохой привычки или какой-то личной проблемы, которая беспокоит вас, завяжите проблему с луком в узел и закопайте. Не выкапывайте.

Огурец (Cucumus sativus)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: умиротворение, исцеление.

Предания: свежие огурцы когда-то давали понюхать женщинам, упавшим в обморок (помните, что такое обморок?). Считалось, что запах огурца должен привести их в чувство.

В Африке члены племени нуэр иногда освящали маленький дикий огурец и приносили его в жертву во время важных церемоний вместо ценного быка [29].

Магическое использование: принято включать огурцы в диеты, способствующие умиротворению. Срежьте со свежего огурца кожуру и съешьте овощ целиком, чтобы быстро снять стресс. Также ешьте огурцы во время выздоровления, чтобы ускорить целительный процесс. Визуализируйте во время еды.

Баклажан (Solanum melogena var. esculentum)

Планета: Юпитер.
Элемент: Земля.
Энергии: духовность, деньги.

Магическое использование: эти уроженцы Китая первоначально отличались от наших крупных фиолетовых экземпляров – они были белые, маленькие, их форма напоминала яйцо. Ешьте блюда из баклажанов для развития духовности. Пробуя этот овощ, представляйте также, как растет ваше благосостояние.

Многим не нравится резкий вкус баклажана. Но оказывается, вам даже не надо есть этот фиолетовый овощ, чтобы воспользоваться его энергиями. Чтобы у вас появились дополнительные доходы, разрежьте баклажан на две равные части. Положите между ними один доллар, свяжите их вместе, закопайте в землю и никогда не выкапывайте. Деньги придут к вам (при этом вы вложите лишь один доллар).

Эндивий (Cichorium endivia)

Планета: Юпитер.
Элемент: Воздух.
Энергии: физическая сила, секс.

Магическое использование: сегодня часто упускают из вида, что эндивий – это зеленый салат. Очень жаль, потому что его можно есть для увеличения физической силы (и он определенно безопаснее, чем стероиды).

Эндивий – это еще и один из тех продуктов, которые, как считается, вызывают сексуальное желание. Кто я такой, чтобы вступать в спор с давней традицией?

Зелень

В целом: зелень связана с феями Шотландии и Ирландии. Вот почему зеленый цвет долгое время считался несчастливым. Кроме того, по той же причине зелень очень редко использовалась на свадебных пирах и приемах – участники торжества не хотели оскорбить маленький народ [35].

В народной магии зелень всех видов добавляют в пищу для привлечения денег.

Лук-порей (Alliurn spp.)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, физическая сила.

Предания: история лука-порея овеяна мифами и легендами. В Персии в XII веке порей носили за левым ухом, чтобы избежать отравления. Ботаник Джон Джерард, который жил в Англии в XVI веке, полагал, что порей вызывает кошмары. В то время лук-порей прятали в черную ткань и клали под подушку больного для скорейшего выздоровления [56]. Лук-порей также считался важной защитой от огня и молнии.

Магическое использование: лук-порей обладает хорошими защитными свойствами, так же как и все остальные представители семейства луковых. С целью защиты готовьте суп из порея или добавляйте его в рагу.

Кроме того, включайте в меню блюда из лука-порея для увеличения физической силы. По традиции валлийские солдаты натирали свежим пореем свои тела, чтобы стать сильнее и выиграть битву. Они также считали, что магический сок защитит их от ран. Лук-порей до сих пор является национальным символом Уэльса [114].

Салат-латук (Lactuca sativa)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: умиротворение, деньги, целибат.

Предания: салат-латук был священным растением бога Мина в Древнем Египте. Мин, чьи изображения как фаллического бога считались сто лет назад непристойными, также управлял всеми видами растительности [23].

Салат-латук считался любимым растением бога Мина благодаря своему зеленому цвету, а также тому, что сердцевина кочана при сдавливании выделяет молочный сок. Этот сок, вероятно, ассоциировался с семенем. Салат-латук был связан с актом размножения и плодородием. Его обычно хранили в гробницах и подносили в дар богу Мину [23].

По крайней мере один из римских императоров был в таком восторге от тонизирующих свойств этого овоща, что заказал алтарь в честь салата-латука и украсил его статуей [15].

Магическое использование: одна мексиканка как-то рассказала

мне, что когда ее дети становились плаксами или были чересчур активны, она просто клала их в ванную с листьями салата. Это их успокаивало.

Дикий салат-латук содержит опиаты, и когда-то люди пили его сок в качестве снотворного. Сегодня салат-латук едят с визуализацией для умиротворения и успокоения, несмотря на то что в обычном пучке латука, который продается в магазинах, опиаты фактически отсутствуют.

Как и другую зелень, латук добавляют к диетам, способствующим привлечению денег. Используйте латук в салате со свежим укропом, чтобы увеличить свое благосостояние.

Салат-латук также едят (в отличие от многих других продуктов), чтобы снять сексуальное желание и, что довольно любопытно, предотвратить морскую болезнь.

Грибы

Планета: Луна.

Элемент: Земля.

Энергии: психическое сознание.

Предания: фараоны в Древнем Египте употребляли грибы в пищу, а обычные люди – нет. Римляне верили, что грибы увеличивают физическую силу [53].

К грибам долгое время относились с подозрением. Благодаря своему, как кажется, волшебному появлению утром после дождя, мистическим способам размножения и сверхъестественному внешнему виду, грибы попали в сказки и многочисленные магические книги с заклинаниями.

Одни грибы вкусны и безопасны, другие – смертельно ядовиты. До сих пор каждый год происходят случайные смерти от отравления грибами, поскольку неопытные грибники ошибочно собирают ядовитые грибы и используют их в пищу.

Грибы, содержащие галлюциногенные вещества, использовались для ритуальных целей в Мексике, Южной Америке, Сибири и во многих других частях света [123]. Грибы остаются популярным (и незаконным) видом уличных наркотиков в некоторых частях США.

Магическое использование: добавьте съедобные грибы в пищу для развития психического сознания.

Оливки (Olea europaea)

Планета: Солнце.

Элемент: Воздух.

Энергии: духовность, здоровье, умиротворение, секс.

Предания: в Древнем Египте олива была посвящена богу Атону [69]. Оливковое масло, которое пользовалось в Древнем мире огромной популярностью, по сути, привело к падению Греции. Фермеры стали выращивать почти одни оливы, игнорируя продовольственные культуры. Так началась зависимость Греции от импортных продуктов. Когда импортные поставки прекратились, пострадало население Греции [104].

В Древнем мире существовали сотни различных способов использования масла, но оно всегда было связано с религией. Масло было необходимым компонентом для создания ароматических масел, которые затем применялись в религиозных и магических ритуалах. В Греции для этих целей самым популярным ингредиентом являлось оливковое масло.

Римляне считали ниже своего достоинства использовать сливочное масло для приготовления пищи. Они смачивали хлеб оливковым маслом (тогда как сейчас мы мажем на хлеб сливочное), а также использовали оливковое масло в кулинарии [104].

Магическое использование: добавляйте оливки или оливковое масло к диетам, развивающим духовность. Оливки прекрасно подходят для празднеств, проводимых после ритуала. Небольшое количество оливкового масла можно добавлять в оздоровительные диеты. Не забывайте визуализировать!

Оливки также едят для умиротворения и снятия стресса. Если это не проблема, то оливки (и оливковое масло) можно использовать для пробуждения сексуального желания.

Лук репчатый (Allium cepa)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, снижение веса.

Предания: город Чикаго получил свое название от местного индейского слова – *чикаго*, так назывался дикий репчатый лук, произрастающий на данной территории [56]. В древних египетских заклинаниях говорится, что репчатый лук использовался в изготовлении амулетов для защиты детей от потенциально опасных призраков [23]. В Египте на празднике зимнего солнцестояния носили репчатый лук на шее [23]. Репчатый лук также играл определенную роль в процессе мумификации [69]. Есть упоминания, что пирамиды были

построены рабами, которых кормили луком и чесноком, однако в те времена репчатый лук употребляли в пищу все египтяне. Репчатый лук, хлеб и пиво составляли основу рациона древних египтян [104].

В Древнем Риме натуралист Плиний писал, что бегуны должны были есть репчатый лук каждый день для развития скорости и повышения выносливости [86]. Около 1394 года один арабский писатель для стимулирования сексуального желания рекомендовал варить репчатый лук вместе с зеленым горохом и приправлять это блюдо кардамоном, корицей и имбирем [56].

Триста лет спустя английский травник Джерард предписывал использовать лук в диетах, способствующих снижению веса по причине низкой калорийности. Джерард утверждает, что даже если репчатый лук сварен, он не теряет своего «утончающего» свойства [36].

В современной Гватемале мужчины едят репчатый лук, чтобы сохранять потенцию и способность к деторождению, даже в преклонном возрасте.

Магическое использование: это растение с едким вкусом и запахом долгое время почиталось и использовалось в магических ритуалах. В целом репчатый лук едят, чтобы укрепить защитную броню, которая создается благодаря потоку энергии, исходящему от тела. Для этой цели репчатый лук может использоваться в любом виде – чем острее вкус, тем более эффективным будет магическя практика. Разрезанные пополам луковицы храните на кухне для поглощения негативной энергии.

Или, как рекомендует Джерард, ешьте репчатый лук каждый день в качестве составной части диеты для снижения веса.

Горох (Psium sativum)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь.

Предания: во времена инквизиции горох считали обычной пищей ведьм. Горох всегда посвящался Матери Богине.

Магическое использование: готовьте горох с базиликом, кориандром, укропом или майораном. И помните, что этот простой продукт является мощным любовным аттрактантом. Всегда визуализируйте, принимаясь за еду.

Фитолакка (лаконос американский) (Phytolacca americana)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита.

Магическое использование: это растение родом из Америки. Все его части ядовиты, за исключением молодых побегов. Их используют в качестве составной части защитной диеты.

Картофель (Solanum tuberosum)

Планета: Луна.

Элемент: Земля.

Энергии: защита, сострадание.

Предания: родиной картофеля является Перу, где впервые его вырастили около 34 000 лет до н. э. Его ввезли на территорию Испании (а затем и всей Европы) в 1534 году [120]. Картофель немедленно стали считать надежным лекарством от импотенции. Иногда его стоимость равнялась сумме, эквивалентной 1000 долларов за фунт [104].

В Шотландии в 1728 году картофель вышел из милости. Его запретили выращивать, назвав нечестивым пасленом, о котором не было упоминаний в Библии [120].

Те, кто практиковал американскую народную медицину, носили картофель в карманах для исцеления от ревматизма [44]. В Англии люди, страдающие от зубной боли, носили при себе кусочек картофеля, чтобы снять ее (видимо, это было более эффективно, чем идти к зубному врачу) [35]. Те, кто ел свежий картофель, загадывали желание [68].

Магическое использование: так же как и многие корнеплоды, картофель включают в защитные диеты. Для усиления эффекта в блюда из картофеля необходимо добавлять репчатый лук, лук-резанец, укроп, розмарин или петрушку.

Поскольку данный овощ находится под управлением Луны, картофель также рекомендуется есть для развития чувства сострадания.

Тыква (Curcurbita spp.)

Планета: Луна.

Элемент: Земля.

Энергии: исцеление, деньги.

Предания: как гласят старинные американские предания, если половину тыквы оставить на кухне неприкрытой, появятся

негативные энергии, которые испортят приготовленную пищу [22].

Вырезанные тыквенные головы с зажженными свечами, появляющиеся в последнюю ночь октября на улицах в США, напоминают репу, которую оформляют похожим образом и носят дети в Великобритании. Эти «овощные головы» отпугивают зло.

Виккане иногда используют тыквы на торжествах, связанных с Самайном, считая их символом плодородия земли и Божьей смерти под серпом времени. Эти круглые оранжевые овощи также являются символами Богини Матери.

Магическое использование: включайте блюда из тыквы в оздоровительные диеты. Сушите, жарьте и ешьте тыквенные семечки или лакомьтесь такими восхитительными угощениями, как тыквенный пирог и тыквенный хлеб.

Тыква питательна и обладает свойством притягивать деньги. Сделайте пирог из тыквы и добавьте корицу, имбирь и мускатный орех, чтобы усилить энергию, притягивающую деньги.

Редька (редис) (Raphanus sativus)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита.

Предания: когда-то считалось, что дикая редька, съеденная перед завтраком, защищает человека и дает возможность преодолеть все препятствия и справиться с врагами.

Магическое использование: нарежьте редис тонкими ломтиками и ешьте для защиты. Особенно хорошо использовать его в салатах с репчатым луком, сладким перцем и другими защитными продуктами.

Ревень (Rheum spp.)

Планета: Венера.

Элемент: Земля.

Энергии: любовь, защита.

Магическое использование: родина ревеня – Китай, где он до сих пор используется как лекарственное растение [104]. Все части ревеня ядовиты за исключением красных стеблей.

Ревень – сгусток любовной энергии. Его приятный вкус гарантирует потрясающие, захватывающие отношения, если ревень приготовлен с визуализацией. Пирог из ревеня или ревеня

с клубникой – это одно из блюд, привлекающих страстную любовь. Если вы хотите насладиться вкусом ревеня, то в блюдо необходимо добавить сахар, который усилит любовные свойства этого венерианского овоща.

Кусочек пирога из ревеня – это отличный защитный десерт.

Морские водоросли

Планета: Луна.

Элемент: Земля.

Энергии: защита, психическое сознание, духовность.

Предания: морские водоросли (более правильно морские овощи) удивительно питательный продукт, который редко встречается в рационе жителей западных стран. Исключение составляют пищевые добавки из водорослей (такие как каррагинан).

В Корнуолле кусочки морских водорослей, известных как Локоны Дамы, клали на небольшие подставки возле дымовых труб, чтобы защитить от пожара дома, стоящие на берегу [35].

Японцы едят морские водоросли круглый год, а также подают их на счастье на Новый год, который отмечается по лунному календарю [46].

Магическое использование: добавьте морские водоросли в свой рацион, если вы хотите снизить вес. С древних времен морские водоросли использовали для этой цели. Сушеные бурые водоросли можно купить во всех магазинах здорового питания.

Соя (Glycine max)

Планета: Луна.

Элемент: Земля.

Энергии: защита, психическое сознание, духовность.

Предания: нам известны два продукта из сои – соевый соус и тофу. В то время как соевый соус всегда был на Западе популярной приправой для китайской еды, тофу только сейчас начинает получать распространение в качестве питательной альтернативы мясу. Особенно тофу популярен среди вегетарианцев.

Китайцы употребляют в пищу соевые бобы на протяжении как минимум 2000 лет, а японцы – 1000 лет [98]. Представители обеих культур обычно едят сою в виде тофу. В Японии два божества, Эбису и Дайкоту, задействованы в приготовлении тофу по старинному методу. Символы этих божеств выжигают на

боковине ящиков, которые используют для того, чтобы отмерять необходимое для приготовления тофу количество соевых бобов. Так продукт получает божественное благословение Эбису и Дайкоту [98].

На территории Японии жареный тофу является традиционным подношением для инами, святых мест, которые расположены в сельской местности. Эти места поклонения посвящены божествам земледелия [54]. На Новый год в домах и храмах японцы разбрасывают пригоршни жареных соевых бобов. Затем эти «бобы удачи» бросают в открытое окно, приговаривая: «Зло, уходи, «удача», заходи!» [54, 60].

В XVII веке император Нинтоку утвердил Женскую Мессу для Иголок. Для проведения этой церемонии на домашний алтарь кладется головка сыра тофу, а женщины вонзают в нее все иголки, которые были согнуты или сломаны за прошедший год. Это делается для того, чтобы дать спокойное пристанище иглам (которые считались душами людей, чьи тела были принесены в жертву на службе) [54].

Магическое использование: добавьте соевый соус или тофу в защитные диеты. Соевый соус идеален для защиты еще и потому, что он очень соленый (хотя, конечно, слишком большое количество соуса опасно для здоровья). Жарьте тофу в раскаленном масле с репчатым луком и другими овощами, обладающими подобными энергиями.

Тофу также едят для развития психического сознания (особенно если вы ищите альтернативу мясу) и для развития духовности.

Шпинат (Spinacea oleracea)

Планета: Юпитер.

Элемент: Земля.

Энергии: деньги.

Предания: в США шпинат известен как любимое блюдо одного популярного мультипликационного героя, которому данное растение магическим образом даровало огромную физическую силу. По всей видимости, этот зеленый листовой овощ был завезен из Персии (современного Ирана) в Европу в XV веке. Скоро его стали употреблять в пищу во время поста [45].

Магическое использование: готовьте шпинат на пару и ешьте как составную часть диет, направленных на процветание. Для усиления свойств приправьте шпинат семенами кунжута или мускатным орехом.

Спирулина

Планета: Венера.
Элемент: Вода.
Энергии: физическая энергия.

Предания: после того как испанцы прибыли на территорию современной Мексики, они заметили, что ацтеки употребляют в пищу нечто похожее на «зеленую пену» или «зеленую грязь». Этот обычай исчез после того, как озера, окружающие современный город Мехико, осушили, а данный продукт оставался загадкой на протяжении столетий.

По всей вероятности, ацтеки ели большое количество спирулины, «современной» чудесной водоросли, в изобилии растущей в озерах. Спирулина на 70 % состоит из протеинов и содержит все аминокислоты, необходимые для жизни человека, а также несколько витаминов [29].

Магическое использование: спирулину можно купить в виде таблеток и порошка. Ее добавляют в разные блюда или едят отдельно (с визуализацией) для увеличения физической энергии. Спирулина продается во всех магазинах здорового питания.

Ростки

Планета: разные.
Элемент: разные.
Энергии: разные.

Магическое использование: несмотря на то что пророщенные зерна давно являются частью азиатской кулинарии [71], мы только недавно стали их использовать в наших салатах и при выпечке хлеба.

В целом все ростки подходят для развития психического сознания. Вот список отдельных растений и энергий, которыми обладают ростки их семян.

Люцерна (Венера, Земля): деньги, психическое сознание.
Бобы (Меркурий, Воздух): защита.
Бобы мунг (Меркурий, Воздух): духовность.
Соя (Луна, Земля): духовность, психическое сознание, защита.
Подсолнечник (Солнце, Огонь): защита.

Кабачок (тыква) (Curcurbita spp.)

Планета: Солнце.
Элемент: Огонь.

Энергии: духовность.

Предания: кабачок разводили в Америке еще в 4 тысячелетии до н. э. [104]. Некоторые племена американских индейцев почитали это растение. Одна удивительная кукла-качина, которая является воплощением духа североамериканского племени хопи, изображается с головой в виде кабачка и ожерельем из цветков кабачка. Это напоминает о том, что когда-то этот простой овощ был священным растением.

Магическое использование: используйте кабачок в блюдах, нацеленных на усиление осознания нематериальной реальности вокруг нас. Это прекрасный продукт, развивающий духовность. С магическими целями в пищу можно употреблять: кабачок в сыром или приготовленном виде, желудевую тыкву, кабачок (тыкву) сорта хаббард или цукини. Многим кабачок может не понравиться, как альтернатива – сладкий хлеб из цукини.

Подсолнечник (Helianthus annuus)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, успех.

Предания: древние инки из Перу считали подсолнечник символом солнца. Жрицы Солнца во время проведения ритуалов носили золотые короны, напоминающие подсолнечник [90].

Во многих садах Мексики растут подсолнечники, поскольку считается, что они даруют «удачу». Женщины до сих пор едят семечки подсолнечника, чтобы зачать ребенка. В США эти семена собирают на закате и едят для исполнения желания.

Магическое использование: подержите руки над небольшой миской с жареными семечками подсолнечника. Представьте, что их переполняют солнечные энергии, несущие защиту, успех, триумф. Затем съешьте семечки, чтобы эти энергии питали ваше тело. Также вы можете добавить семечки в защитные салаты и другие блюда.

Батат (сладкий картофель) (Ipomoea batatas)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, секс.

Предания: в английской поваренной книге 1596 года есть рецепт приготовления пирога из батата для усиления

сексуального желания [29]. Сладкие оранжевые клубни, которые часто подают на День благодарения, являются бататом, а не ямсом. Ямс едят в больших количествах в Африке, Центральной и Южной Америке и в Вест-Индии, но не в США. Настоящий ямс представляет собой огромные клубни, длина которых достигает двух метров, а вес превышает 45 килограммов. Сравните этот ямс с «ямсом» из США, и вы сразу же увидите разницу.

Магическое использование: готовьте и ешьте батат для повышения способности принимать и дарить любовь. Приправьте блюдо с бататом корицей, имбирем, добавьте немного меда или сахара, чтобы усилить энергии любви.

Также вы можете приготовить батат с визуализацией для усиления сексуальности и съесть вместе со своим партнером. Расскажите ему о силе этого блюда.

Помидоры (томаты) (Lycopersicon spp.)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: здоровье, деньги, любовь, защита.

Предания: помидор, который ацтеки называли *zictomatl,* является древним продуктом. Когда в XVI веке помидор ввезли в Европу, к нему отнеслись с подозрением. Помидор принадлежит к семейству пасленовых, что становится очевидным, если изучить его листья, цветы и даже плоды. Все считали эти плоды ядовитыми, несмотря на рассказы о том, что жители Новой Испании (Мексики) ели их и остались в живых [104].

Плоды назвали «яблоками любви», и в результате они вошли в пищевой рацион. В какой-то момент помидор стали считать счастливой пищей, а красные, похожие на этот овощ, подушечки для булавок, которые все еще производят сегодня, являются пережитком этой идеи.

Одинокие женщины когда-то сушили томатные семена и заворачивали их в кусочек ткани. Они носили этот амулет на шее, в надежде привлечь мужчин [25].

Магическое использование: существует огромное количество вариантов использования томатов. Томатный соус, томатный сок, популярное итальянское сочетание из высушенных на солнце помидоров, моцареллы и базилика – вот всего лишь некоторые из них.

Для укрепления здоровья ешьте свежие помидоры или готовьте их с шалфеем и розмарином.

Если смешать базилик, корицу или укроп с томатами, то

получится очень сильное блюдо, притягивающее деньги.

Для привлечения любви приправьте помидоры розмарином, ешьте их, пока они свежие и сочные.

Чтобы наполнить тело защитной энергией, приправьте томаты черным перцем, лавровым листом, укропом или розмарином.

Трюфель (Tuber melanospermum)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, секс.

Магическое использование: римляне считали, что трюфели созданы громом [27]. Добавляйте трюфели к блюдам, усиливающим вашу способность дарить и принимать любовь. Также можно есть трюфели для усиления сексуального желания.

Кресс водяной

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, плодородие.

Предания: в Древнем мире считалось, что кресс водяной укрепляет сознательный разум. Греки (которые называли это растение кардамоном) ели кресс водяной, чтобы стать прозорливее и рассудительнее [55]. Древние римляне жевали эти пряные зеленые листья, чтобы стимулировать мозговую деятельность [86].

Магическое использование: добавляйте кресс водяной в защитные диеты. Растение является идеальным продуктом в целях защиты, поскольку обладает острым вкусом и растет возле проточной воды. Ешьте, как всегда, с визуализацией.

Кресс водяной также едят для повышения физической плодовитости.

Глава 11. Фрукты

Обладающие естественным сладким вкусом, освежающие и ароматные различные виды фруктов подарили людям миллионы часов кулинарного наслаждения.

Однажды я удивился, узнав, что к буддистским алтарям, которые я видел в Сан-Диего, Лос-Анджелесе, Сан-Франциско и на Гавайях, обычно приносят подношения в виде фруктов, а не овощей. Апельсины встречались чаще всего.

Почему фрукты нравятся нам больше овощей? Может быть потому, что овощи (и зерновые культуры) являются основой рациона. Они растут на земле. В то время как фрукты в основном растут на деревьях. Возможно, поэтому они кажутся более «возвышенными» и «благородными», чем остальные продукты. Вероятно, почитание фруктов имеет отношение и к их уникальному сладкому вкусу.

Гранат Месопотамии, клубника германцев, кокосовый орех и бананы островов Тихого океана, яблоки Авалона, груша и персик Китая – вот некоторые из фруктов, которые почитали за их непосредственную связь с божествами.

Я попытался включить в этот раздел самые популярные фрукты, а также некоторые из тех фруктов, которые только начали появляться в наших магазинах и на фермерских рынках. Но даже самые популярные фрукты приобретают еще большее значение в царстве кулинарной магии, являясь потенциальными инструментами личностной трансформации.

Яблоко (Prunus armeniaca)

Планета: Венера.
Элемент: Вода.
Энергии: любовь, умиротворение.

Предания: народы, которые жили в доисторических озерных поселениях Швейцарии, употребляли в пищу яблоки. На это указывают найденные там при раскопках косточки этих фруктов [105]. По-видимому, люди, начали есть яблоки еще в эпоху палеолита.

Яблоки высоко ценили в Древнем Египте. Рамсес III преподнес 848 корзин яблок в дар Хапи, египетскому богу Нила [23]. У скандинавских народов богиня Идуна охраняла берег с яблоками. Когда боги и богини вкушали яблоки, они получали в дар вечную молодость [90]. Считается, что некоторым скандинавским жрецам запрещалось есть яблоки из-за легендарного свойства этого фрукта вызывать сексуальное возбуждение [62]. В племени Йоруба до сих пор принято совершать подношения орише Чанго в виде яблок.

Яблони когда-то росли на священном острове Авалон в Англии, поэтому на Британских островах яблоки тесно связаны с духовностью.

Одно время, прежде чем съесть яблоко, его было принято тереть, чтобы избавиться от всех демонов и злых духов, которые, как считалось, в нем обитали. Полагали, что один запах свежих яблок дарует долголетие и восстанавливает утраченную физическую силу.

Магическое использование: любовь. Просто съешьте спелое яблоко. Предварительно вырежьте на шкурке сердце. Пейте яблочный сидр. Испеките яблочный пирог (приправьте корицей, имбирем и сахаром). Разделите яблоко с партнером.

Здоровье. Поставьте стакан яблочного сидра между ладонями. Представьте, как здоровье и целительные энергии бурлят в нем. Представьте, как усиливается естественная способность самоисцеления вашего тела. Представьте, как вы исцеляетесь. Затем выпейте сидр. Или во время визуализации разрежьте яблоко на три части острым ножом. Съешьте все три части.

Умиротворение. Включите в свой рацион яблочное пюре, яблочный пирог, печеные яблоки или другие блюда из яблок.

Абрикос (Prunus armeniaca)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, умиротворение.

Предания: скорее всего, абрикосы впервые появились в Китае, где их стали разводить еще во 2 тысячелетии до н. э. [71]. В Европу абрикосы ввезли около 1562 года [53].

Магическое использование: эти мясистые фрукты являются идеальным дополнением к любовным диетам. Их можно использовать с сыром виде или готовить из них блюда. Абрикосовый нектар – комбинацию фруктовой мякоти, сахара и воды – можно пить для привлечения любви.

Любовный соус. Тушите спелые абрикосы с теплой водой, пока они не станут мягкими и кашицеобразными. Попробуйте и при желании добавьте немного меда или сахара. Пропустите через блендер или кухонный комбайн, чтобы структура стала однородной и гладкой. Полейте этим соусом ванильное мороженое и съешьте для привлечения любви.

Также ешьте абрикосы в любом виде для умиротворения.

Авокадо (Persea americana)

Планета: Венера.

Элемент: Земля.

Энергии: красота, любовь.

Предания: жители Центральной Америки с удовольствием употребляют авокадо в пищу как минимум в течение 7000 лет [71]. Ацтеки готовили блюдо, похожее на гуакамоле, которое мы с удовольствием едим сегодня. Оно состояло из авокадо, томатов и перцев чили. Ацтеки также считали авокадо афродизиаком.

Магическое использование: чтобы стать привлекательнее, возьмите спелый авокадо в руки. Максимально четко представьте свой новый образ. Удерживайте визуализацию, пока будете чистить и есть авокадо. Ешьте по крайней мере один авокадо в день (ни с чем не смешивая), чтобы всегда иметь цветущий вид.

Банан (Musa spp.)

Планета: Марс.

Элемент: Воздух.

Энергии: духовность, любовь, деньги.

Предания: бананы упоминаются в священных книгах Индии и до сих пор считаются священной пищей. Банановые листья являются ценным подношением для индуистских божеств и используются для украшения брачных алтарей [2].

В Тихоокеанском регионе во время проведения жертвенных обрядов стебли банановых растения (банан – это не дерево) иногда приносили божествам вместо людей [7]. Полинезийские легенды рассказывают о том, что первое банановое растение было

создано из тел убитых героев [7].

В старые времена в Новом Орлеане бананы выращивали возле дома «на удачу». На Гавайях считалось, что, если обернуть еду в большие банановые листья, то это защитит ее от негативной энергии [7].

Несмотря на то что нам очень мало известно о происхождении бананов, можно точно сказать, что жители Индии ели эти скользкие фрукты еще около 2000 года до н. э. Бананы ввезли в Африку в 500 году, в Полинезию – около 1000 года, а в тропическую Америку в течение XV–XVI веков [71]. Бананы представили покупателям Северной Америке в 1876 году на Всемирной выставке в Филадельфии. Вскоре были импортированы тысячи тонн бананов, которые население с удовольствием раскупало [2[. Бóльшая часть бананов, которые мы едим сегодня, выращивается в Эквадоре.

В 60-х годах прошлого века банановые листья иногда курили вместо марихуаны. Ожидаемый эффект был невелик или отсутствовал, однако любопытно, что кожура банана действительно содержит незначительные количества психоактивных веществ – серотонина, норадреналина и дофамина [52, 71]. К счастью, курение кожуры банана имело небольшой эффект и быстро сошло на нет.

Не ешьте ярко-желтые бананы. Люди, которые не любят вкус бананов, могли никогда не пробовать спелые бананы. У спелых бананов кожура становится коричневой. Чем больше коричневых пятен, тем больше сахара во фрукте.

Магическое использование: плоды банана формируются на стебле и тянутся вверх, к небу. Употребление бананов в пищу стимулирует духовность. Ешьте свежие бананы, запеченные бананы или изысканное китайское угощение – засахаренные (карамелизированные) бананы.

Также добавляйте этот фрукт в любовные диеты и диеты, способствующие процветанию.

Ежевика (Rubus villosus)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: деньги, секс.

Магическое использование: ежевику традиционно едят во время праздников урожая.

Для привлечения денег испеките пирог с ежевикой, ешьте ежевичное варенье или просто спелые ягоды. Тарелка с овсяными

хлопьями и свежей ежевикой – вкусный завтрак, заряженный денежной энергией. Также вы можете придумать любые блюда с этими вкусными ягодами для повышения сексуального интереса. Не забывайте визуализировать!

Черника (Vaccinum frondosum)

Планета: Луна.
Элемент: Вода.
Энергии: защита.

Магическое использование: этот вкусный традиционный американский продукт является полезным дополнением к арсеналу защитной диеты. Если лакомиться черникой с визуализацией, это усилит нашу магическую защитную систему.

Вот несколько примеров. Пеките пироги с черникой. Добавляйте чернику и защитные специи (см. главу 12) к кексам, которые подаете к кофе. Ешьте черничное мороженое. Посыпайте свежей черникой вареный рис или кукурузные хлопья, чтобы вдвое увеличить защитные свойства завтрака.

Чтобы сделать защитный кухонный амулет, измельчите свежую чернику. Обмакните палец в сок и начертите на листе белой бумаги знак пентаграммы (см. *Приложение 2*). Держите этот лист на кухне (но не на видном месте), чтобы амулет защищал помещение и еду, которая там хранится и готовится. После того как нарисуете знак, обязательно помойте палец.

Карамбола (Averrhoa carambola)

Планета: Солнце.
Элемент: Огонь.
Энергии: защита.

Предания: карамбола (фруктовая звезда) – это один из «новых» фруктов, которые только недавно начали появляться в наших магазинах. Родиной карамболы является Индонезия [89]. Карамбола созревает в зимние месяцы, и в это время ее можно купить. Ее выращивают в коммерческих целях во Флориде, Техасе и Калифорнии. Я также видел, что карамбола продается в магазинах от Денвера до Гавайев.

Сам фрукт необычной продолговатой формы, с ребристой поверхностью и желтой мякотью. Мякоть обычно сладкая, крепкая и хрустящая. При нарезании поперек кусочки карамболы выглядят как звезды. Все части фрукта съедобны, в том числе

семечки и кожица.

Магическое использование: когда я впервые увидел фруктовую звезду, я поразился тому, насколько она похож на пентаграмму. Нарежьте фрукт, используя визуализацию, а затем с удовольствием съешьте или добавьте к защитным блюдам. Можно приготовить защитный салат с кусочками карамболы, целыми ягодами черники и малины, кусочками манго и ананаса и дольками мандарина. Кусочки карамболы также можно использовать в качестве приправы для других защитных блюд.

Вишня (Prunus spp.)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь.

Магическое использование: цветущие вишни символизируют будущее удовольствие, которое вы получите от созревших сочных красных ягод.

Сделайте потрясающий вишневый пирог, максимально используя любовную визуализацию. Перед тем как испечь пирог, нарисуйте едва заметное сердце на нижнем корже пирога. Ешьте по кусочку пирога в день, в красках представляя свои любовные отношения.

Цитрон (Citrus medica)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: сила.

Предания: цитрон впервые использовали в Египте во втором веке [23]. Несмотря на то что мы могли встречать этот фрукт только в рождественских кексах, цитрон когда-то занимал высокое положение в мире. Плиний писал, что в Древнем Египте этот фрукт выращивался вокруг храмов, посвященных богу Амону. Считали, что цитрон был создан Гебом (египетским богом Земли) в честь свадьбы Зевса и Геры. Очевидно, что этот миф возник во время распространения в Египте греческой культуры [23].

В странах Средиземноморья цитрон до сих пор используют, чтобы защититься от «дурного глаза».

Магическое использование: свежий цитрон редко встречается, но в блюда, приготовленные для укрепления вашего физического

тела, этот фрукт можно добавлять и в засахаренном виде.

Клюква (Vaccinium oxycoccus)

Планета: Марс.

Элемент: Вода.

Энергии: защита.

Предания: клюкву, чьей родиной является Северная Америка и Европа [53], индейцы ели задолго до того, как с ней познакомились колонисты [53].

«Близкий родственник» клюквы живет на Гавайях. Охело (*Vaccinium reticulatum*) растет на невысоких кустарниках, в высокогорных районах [58]. Сочные красные фрукты по вкусу похожи на клюкву, но слаще. Из них варят варенье, а также они являются главным ингредиентом знаменитого пирога из охело. Этот пирог подают в гостинице Волкано Хаус, расположенной на краю кратера вулкана Килауэа, который находится на Большом острове (или острове Гавайи).

Магическое использование: кислая нотка в ягодах клюквы делает ее идеальным продуктом для защиты. Ешьте подслащенный клюквенный соус во время защитных трапез.

Финики (Phoenix dactylifera)

Планета: Солнце.

Элемент: Воздух.

Энергии: духовность, сила.

Предания: финиковая пальма могла произрастать на некоторых территориях уже 48 000 лет назад. Люди всегда употребляли в пищу этот фрукт [104].

Когда-то считали, что финиками питаются духи мертвых [35]. Вавилоняне сушили финики и ели их, так же как мы едим конфеты [104]. Они также подносили их в дар своим божествам. Финики из Вавилона и с острова Дилмун клали на кусочек хлеба, смоченный в масле, и подносили богу Ану, а также богам Эа, Шамашу и Мардуку [24, 51]. Сироп из фиников был популярным подсластителем в Месопотамии, а финиковое вино – священным напитком [104]. Финиковая пальма представляла древний символ плодородия.

Магическое использование: если вам нравится вкус и мякоть фиников, включайте их в диету, способствующую развитию духовности. Переходите на финиковый сахар для подслащивания

блюд. Или просто ешьте этот вкусный фрукт (по одному финику за раз).

Финики споосбствуют увеличению физической силы, являются важной частью диет, влияющих на повышение плодовитости.

Инжир (Ficus carica)

Планета: Юпитер.

Элемент: Огонь.

Энергии: сила, деньги, секс.

Предания: инжир часто встречается на рисунках и рельефах в египетских гробницах. В древних Фивах фараон Рамсес III преподнес богу Амону-Ра 15 500 мер инжира [23]. Также очевидно, что инжир использовали во время определенных ритуалов, например, проводимых в честь бога Тота [23].

Инжир был священным фруктом в Древней Греции. Он также ассоциировался со многими божествами, в том числе с Дионисом и Юноной. Инжир, по сути, не совсем фрукт. Это полый, похожий на бутон плод, внутри которого находятся несозревшие цветы и зрелые семена [90].

Магическое использование: ешьте инжир так же, как и греки, для укрепления физической силы и получения дополнительной энергии. Также инжир можно добавлять в диеты, направленные на привлечение денег.

Наслаждаться вкусом инжира также можно для повышения сексуального влечения и плодовитости. Инжир восстановил свою репутацию эротического продукта, когда его показали во время одной из сцен в фильме Кена Рассела *«Влюбленные женщины»*.

Инжир Ньютон (печенье с инжиром), популярный готовый продукт, который можно использовать для любых из этих целей.

Виноград, изюм (Vitis vinifera)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: сны, плодовитость, деньги.

Предания: большинство египетских гробниц были заполнены изюмом [23]. Один раз фараон Рамсес III совершил пожертвование из 11 872 сосудов с изюмом, который изготавливали египтяне, высушивая виноград на солнце [23]. В Греции и Риме виноград являлся священным плодом богов

Диониса и Бахуса.

Магическое использование: ешьте виноград, чтобы видеть сны [22]. Также виноград значительно повышает энергетику и считается символом плодовитости. Виноград нередко сажают в садах умеренного климата, так как он укрепляет другие растения, находящиеся рядом.

Расположите вокруг грозди зеленого винограда серебряные монеты. Подержите ладони над виноградом и представьте, как деньги входят в вашу жизнь. Затем медленно по одной съешьте все ягоды. Также вы можете просто дополнить виноградным соком или виноградным желе свою диету.

Изюм. Поскольку изюм проходит процесс сушки на солнце, он находится под управлением Солнца и элемента Огня. Изюм едят для развития сознательного разума.

Грейпфрут (Citrus paradisi)

Планета: Солнце.

Элемент: Вода.

Энергии: очищение.

Магическое использование: грейпфрут выращивают в Индии и Малайзии на протяжении 4000 лет [53]. Приготовьте свежевыжатый грейпфрутовый сок или съешьте половинку грейпфрута для очищения.

Гуава (Psidium guajava)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, очищение.

Предания: первая гуава появилась в Мексике, Центральной Америке, Бразилии и Перу. Несмотря на то что мы часто ассоциируем гуаву с Гавайями, ее привезли на эти острова только чуть больше столетия назад. Тем не менее гуава стала частью гавайской народной магии. Проживающие на Гавайях филиппинские семьи, возвращаясь домой с похорон, часто моют ноги водой, вскипяченной с листьями гуавы, чтобы очиститься [18].

Магическое использование: свежая гуава редко встречается в магазинах. На прилавках можно найти «близких родственников» гуавы, например, фейхоа (но фейхоа – это не совсем гуава). Гуаву можно иногда встретить среди фермерских продуктов, особенно

рядом с мексиканской границей. Но если свежую гуаву вам не удалось найти, то вы можете приобрести желе или нектар из гуавы.

На Гавайях многие пекарни предлагают такой деликатес, как шифоновый[18] бисквит с гуавой – это незабываемые вкусовые ощущения. Мексиканские повара используют пасту из гуавы для создания своих кулинарных шедевров.

Гуава – это еще один источник любовной энергии. Пейте сок или нектар из гуавы с визуализацией. Сладость этого фрукта предвещает сладость будущих отношений.

Нектар из гуавы также пьют для внутреннего очищения.

Кумкват (Fortunella spp.)

Планета: Солнце.

Элемент: Воздух.

Энергии: деньги, «удача».

Предания: родиной этих маленьких желто-оранжевых фруктов является Китай. Китайцы обмениваются веточками с листьями и плодами кумквата во время празднования Нового года, чтобы обеспечить себе «удачу» и достаток в наступающем году.

Магическое использование: включайте эти фрукты в диеты, направленные на привлечение «золотого потока» в вашу жизнь. Также вы можете есть кумкват, чтобы стимулировать приток «удачи».

Лимон (Citrus limon)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, счастье, очищение.

Предания: родиной лимонов, по всей вероятности, является Китай. На западе на лимоны впервые обратили внимание, когда в рацион британских моряков стали включать лимонный сок, богатый витамином С, для предотвращения цинги во время длительных путешествий. Позднее сок лимона заменили на сок лайма (такой же эффективный, но не такой дорогой), в связи с чем британских моряков стали называть уничижительным словом *лайми* (Limeys) [104].

Блюда с добавлением лимона используются во время викканских лунных пиршеств.

Магическое использование: лимон – это фрукт любви, но для

получения максимальных результатов его необходимо смешивать с сахаром. Лимонные пироги, английская лимонная ватрушка, лимонный пудинг – все эти блюда привлекают любовь. Когда-то женщины подавали лимонные пироги своим мужьям, чтобы те оставались ночью дома. Мужчины ели десерт и чувствовали любовь своих жен.

Лимонные блюда (например, цыпленок в лимоне) создают теплую атмосферу во время задушевных посиделок с друзьями. Также они символизируют счастье.

Для внутреннего очищения выдавите половинку лимона в стакан с водой. Выпейте маленькими глотками или залпом. Кислый сок принесет пользу, а также заряд энергии.

Кроме этого, пейте воду с лимоном во время ритуалов по избавлению от плохих привычек и негативных стереотипов мышления.

Лайм (Citrus limetta)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: любовь, очищение.

Предания: в современном Перу шаманы используют подслащенный сок лайма в очищающих ритуалах [97].

Магическое использование: лайм используется абсолютно так же, как лимон: для привлечения любви и очищения.

Пирог с лаймовой начинкой – традиционный десерт во Флориде – является блюдом, пробуждающим и усиливающим любовь. Кроме того, это одно из моих любимых блюд. Используйте визуализацию, когда будете смешивать ингредиенты. Вы можете вырезать маленькие сердечки из зеленой шкурки лайма и украсить ими пирог перед подачей к столу.

Манго (Mangifera indica)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, секс, любовь.

Предания: манго впервые появилось на территории Индии и Малайзии и выращивается в этих странах на протяжении 4000 лет [58]. Около 600 лет до н. э. в Индии особенная манговая роща была подарена Будде в качестве тихого места для медитации. Ведические маги готовили из манго приворотные снадобья [106].

Сегодня индусы используют манговые листья в качестве символа процветания и счастья во время различных религиозных праздников [58].

Манго пользуется огромной популярностью в Центральной Америке и Мексике. В Гватемале женщины едят эти сочные мясистые фрукты для повышения сексуального влечения. На Гавайях считается, что если увидишь во сне манго, то такой сон указывает на процветание в будущем [102].

Пробовать этот сладкий фрукт – непередаваемые ощущения: текстура кожуры и мякоти; аппетитный красно-желтый цвет; звук при откусывании фрукта, аромат стекающего сока и потрясающий вкус. После особенно приятной встречи с этим священным индийским фруктом я частенько бывал насквозь пропитан манговым соком.

Магическое использование: фрукт полезен в защитных диетах. Тем не менее манго входит в семейство растений, к которым принадлежит плющ ядовитый и сумах ядовитый. У некоторых людей сок кожуры манго при попадании на кожу вызывает аллергическую реакцию. Никогда не ешьте кожуру! Просто снимите ее и наслаждайтесь фруктом.

Ешьте десерты с манго, чтобы повысить свою сексуальность или привлечь любовь. Помните о силе воображения в магии еды. Если вы будете просто есть манго, без визуализации, увы, это не будет способствовать росту сексуального влечения. Визуализация – вот что вызывает магические изменения. Кстати, плоды манго безопасны для маленьких детей.

Майское яблоко (Podophyllum petaltum)

Планета: Меркурий.

Элемент: Огонь.

Энергии: любовь, деньги.

Предания: майское яблоко также известно как американская мандрагора. Это дикорастущее растение встречается в восточных штатах и на Среднем Западе США.

Среди моих записей есть рецепты пирога и варенья из майских яблок. Хотя плоды безопасны в употреблении, корни этого растения ядовиты и есть их нельзя. Племена ирокезов и гуронов использовали корни майского яблока, чтобы готовить чай для совершения обряда ухода в мир иной.

Магическое использование: ешьте майские яблоки для привлечения любви и денег.

Дыня

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: исцеление, очищение.

Предания: мускатную дыню и мускусную дыню (канталупу) ели уже в 2000 году до н. э. Дыни впервые появились в Африке и Индии [53]. Считается, что египтяне выращивали мускатные дыни еще в 2400 году до н. э. [53]. Цыгане континентальной Европы использовали дыни в качестве продукта, притягивающего любовь [14].

Магическое использование: обычно дыни добавляют в оздоровительные диеты. Ешьте ломтики спелой дыни раз в день с соответствующей визуализацией. Можно использовать любой сорт – дыню креншо, мускусную дыню, мускатную дыню, маниоку и т. д. Дыни также способствуют очищению, особенно когда требуется избавиться от плохой привычки или негативного образа мыслей (см. далее информацию об арбузе).

Шелковица (Morus rubra)

Планета: Меркурий.

Элемент: Воздух.

Энергии: мудрость, плодовитость, психическая осознанность.

Предания: когда-то считалось, что эти необычные ягоды, растущие на деревьях, являются священными ягодами богини Минервы [90]. Рей Т. Малбро в своей неопубликованной рукописи, посвященной каджунским лекарственным травам и каджунской магии (каджуны – жители южных районов Луизианы, потомки французов, когда-то насильственно переселенных из Канады), утверждает, что шелковицу едят перед сеансами гадания, чтобы лучше видеть будущее. Шелковицу также используют для повышения плодовитости [67].

Магическое использование: ешьте созревшую шелковицу для обретения мудрости или в качестве составной части диет для увеличения плодовитости. Также добавьте шелковицу в диеты, способствующие развитию психического (экстрасенсорного) сознания.

Нектарин (Prunus spp.)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь.

Магическое использование: название этого фрукта происходит от *греч.* nekter – нектар, напиток богов [53]. Нектарин, по сути, это персик с гладкой кожицей.

Включите свежие нектарины в диеты, привлекающие любовь.

Апельсин (Citrus sinensis)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: любовь, очищение.

Предания: родиной апельсина, по всей вероятности, является Китай, где императоры использовали его для подношения богам. Апельсинами принято обмениваться на китайский Новый год – это способствует счастью и процветанию [3].

Когда-то апельсины ели, чтобы предотвратить опьянение. Любопытно, что ломтик свежего апельсина до сих пор добавляют во многие коктейли.

Магическое использование: многие видели, что цветы апельсина (флердоранж) используются на свадьбах, не удивительно, что этот фрукт на протяжении многих веков считался возбуждающим любовным средством. Его можно добавлять в любовные диеты. Однако считается, что апельсиновый сок препятствует страсти, пробуждая духовную любовь, подобную той, которую испытывают друг к другу друзья и члены семьи.

Для быстрого внутреннего очищения пейте апельсиновый сок каждое утро и представляйте, как освежающий сок очищает организм. Лучше всего использовать свежевыжатый сок.

Флердоранжевую эссенцию можно использовать для приготовления любовных десертов. Добавьте немного флердоранжевой эссенции во взбитые сливки, ванильное мороженое или в любые другие блюда. Используйте только натуральную флердоранжевую эссенцию (ее можно найти в магазинах для гурманов).

Папайя (Papya carica)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь.

Предания: по всей вероятности, родиной папайи являются американские тропики. Папайю употребляли в пищу инки и майя, и она до сих пор является популярным фруктом в Мексике [85]. Папайю ввезли на Гавайи около ста лет назад, и она быстро набрала популярность.

Папайя на вкус напоминает цветы. Многим не нравится ее аромат, но для меня это никогда не было проблемой. В папайе содержится папаин – энзим для улучшения процесса пищеварения. Аквалангисты и купальщики на Гавайях используют папайю (или размягчитель для мяса, состоящий в основном из папаина), чтобы снимать боль от укусов португальского кораблика (физалии). В Гватемале мужчины едят папайю в качестве афродизиака. Женщины для этой цели используют манго.

Магическое использование: ешьте этот фрукт или пейте его сок (обычно продается в виде подслащенного нектара) для привлечения любви. Используйте семена папайи в качестве приправы для салатов, чтобы стимулировать любовь.

Маракуйя (фрукт страсти) (Passiflora edulis)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, умиротворение.

Предания: родина этого растения – Бразилия [89]. В христианском фольклоре необычные цветы этой тропической лианы ассоциируются с распятием. Это любопытно, поскольку маракуйя не растет на библейских землях.

Каджуны, между прочим, используют маракуйю для преодоления гнева и укрепления дружбы [67].

Плод маракуйи размером с яйцо, обычно фиолетового цвета. Когда плод созревает, то становится сморщенным. Каждый плод содержит менее одной чайной ложки сока. Спелая маракуйя продается в США во многих магазинах.

Магическое использование: маракуйя, известная на Гавайях как *лиликои,* дает исключительно кислый сок. Если его разбавить и подсластить, то вкус напитка становится просто волшебным.

Добавьте маракуйю в любовные диеты. К счастью, сок маракуйи сейчас является популярным ароматическим ингредиентом в «тропических пуншах», и поэтому его можно достать.

Подслащенный сок также пьют для умиротворения.

Персик
(Prunus persica)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, здоровье, счастье, мудрость.

Предания: знаменитая китайская героиня, Хэ Сянь-гу, которая жила в VII веке, превратилась в фею, съев волшебный персик. Затем она жила, питаясь перламутровым порошком и лучами лунного света, что сделало ее бессмертной [3].

Персиковое дерево всегда было священным для китайцев. Китайское божество долголетия иногда изображают выходящим из персикового дерева. Персиковые косточки вырезают в форме замочка и дают детям в качестве защитных амулетов. Во время празднования китайского Нового года на входную дверь вешают цветущие персиковые веточки, чтобы защитить дом от негативной энергии [3, 114].

Магическое использование: ешьте свежие персики, персиковое варенье или персиковый пирог, чтобы усилить свою способность дарить и принимать любовь. Персики также едят (с подходящей визуализацией), чтобы укрепить здоровье, привлечь счастье и мудрость, как это делали в Китае на протяжении столетий.

Груша
(Pyrus communis)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: долголетие, деньги.

Предания: китайские предания гласят, что грушевые деревья плодоносят около 300 лет. По причине их необычайного долголетия, груши едят для того, чтобы волшебным образом продлить жизнь.

В Древней Греции богиня Афина почиталась как мать грушевых деревьев. В России с помощью грушевых амулетов защищали коров [112]. В США груши едят «на удачу» в День благодарения [46].

Магическое использование: блюда с добавлением этого фрукта привлекают долголетие и достаток. Ешьте груши свежими, а также в виде грушевого хлеба, грушевых пирогов и других десертов.

Хурма

(Diospyros virginiana)

Планета: Венера.
Элемент: Вода.
Энергии: счастье.

Магическое использование: родиной хурмы является Северная Америка. Добавляйте большие оранжевые плоды в свой рацион для привлечения счастья и радости. Варенье из хурмы – приятный способ привнести энергию этого фрукта в свою жизнь.

Ананас (Ananas comusus)

Планета: Солнце.
Элемент: Огонь.
Энергии: исцеление, деньги, защита, любовь.

Предания: в Древней Америке ананас являлся символом гостеприимства. Его изображение часто вырезалось на мебели и предметах домашнего обихода, таких как стойки лестничных перил. Этот фрукт используется в мексиканских целительных ритуалах [109].

Магическое использование: добавляйте свежие или приготовленные ананасы в диеты, направленные на оздоровление. Ешьте этот фрукт, чтобы увеличить благосостояние.

Ананас полезен для противоположных, на первый взгляд, но взаимосвязанных магических изменений: защиты и любви.

Слива (Ananas comusus)

Планета: Солнце.
Элемент: Огонь.
Энергии: исцеление, деньги, защита, любовь.

Предания: на территории Европы ветви сливового дерева размещали над дверями и окнами, чтобы не пропускать негативную энергию в дом [35]. В Китае этот фрукт ели, чтобы защититься от злых сил. Сливы также употребляли в пищу для долгой жизни. Считается, что чернослив, сушеные сливы, способствует сексуальному возбуждению. Чернослив бесплатно подавали клиентам в борделях Англии елизаветинских времен (вероятно, это единственное, что в подобных заведениях было бесплатным) [29].

Магическое использование: ешьте эти кисло-сладкие фрукты

для внутренней защиты и для увеличения сексуального влечения. Не забывайте визуализировать!

Гранат (Punica granatum)

Планета: Меркурий.
Элемент: Огонь.
Энергии: плодовитость, креативность, деньги.

Предания: на территории Месопотамии и Средиземноморья этот фрукт, обладающий большим количеством зерен, был связан с божеством. У хеттов[19] гранат ассоциировался с богом сельского хозяйства Ибритцем. Греки изображали Зевса с гранатом в руке [23]. Красный цвет зерен граната также говорил о том, что фрукт возник из крови Диониса. Гранат играл определенную роль в иудейской символике [23].

В античном искусстве существует большое количество изображений граната, например, знаменитый серебряный кувшин в форме граната, найденный в гробнице Тутанхамона. В Древнем Египте плоды граната использовались для товарообмена и в качестве наличных [23].

Гранаты подавали на свадебных торжествах в Вавилоне. В Азии зерна граната предлагали гостям на свадебных торжествах.

В современном американском фольклоре гранат называют «плодом удачи». Прежде чем съесть первое гранатовое зернышко, всегда загадывается желание.

Магическое использование: гранат – прекрасный продукт для осенних сезонных праздников, особенно для Самайна (Хэллоуина). Красный цвет сочной мякоти, обволакивающей зерна, символизирует кровь, течение жизни, которая не прервется с наступлением зимних месяцев.

Гранат благодаря своим многочисленным зернам использовался в магии плодородия. Возможно, это суеверие, но зерна граната можно добавлять в диеты для усиления плодовитости. Ешьте с визуализацией. Также вы можете съесть гранат на завтрак (или приготовить процеженный сок) для стимулирования креативности (так рождаются плоды творчества).

Ешьте гранаты с визуализацией, чтобы увеличить свое благосостояние. Прежде чем потратить монеты, вы можете потереть их свежими гранатовыми зернами, чтобы деньги вернулись к вам. Однако не делайте этого прямо у прилавка

Опунция (Opuntia spp.)

Планета: Марс.
Элемент: Огонь.
Энергии: защита.

Магическое использование: кактус опунция, которую в Испании называют *туна*, приносит сладкие сочные плоды. Ее иногда можно купить на рынке или сорвать прямо с кактуса – но делайте это с осторожностью, не уколите пальцы о шипы. (Плоды, которые продаются в магазинах, очищаются от шипов заранее.)

Этот фрукт удивительно сладкий и довольно вкусный. Ешьте его в составе защитных диет. Желе и варенье из опунции иногда можно купить в магазинах и также использовать в кулинарной магии для защиты.

Айва (Cydonia spp.)

Планета: Сатурн.
Элемент: Земля.
Энергии: любовь, защита.

Предания: римский натуралист Плиний писал, что плод айвы отгоняет злые силы [86]. В Древней Греции айва была символом любви и счастья. Молодожены часто ели айву [64]. Некоторые группы европейских цыган использовали айву для любовной магии [14].

Магическое использование: многие сегодня говорят, что никогда не ели айву, но это не повод отказываться от нее. Чтобы насладиться вкусом айвы, ее необходимо приготовить. Ешьте блюда с айвой, чтобы стимулировать любовь. Кроме того, вы можете добавлять айву в защитные диеты.

Малина (Rubus idaeus)

Планета: Венера.
Элемент: Вода.
Энергии: счастье, защита, любовь.

Магическое использование: есть что-то магическое в сплетении малиновых кустов. Белые цветы, алые ягоды, острые шипы добавляют загадочности этим простым ягодам, которые широко распространены во всем мире. Дикая малина растет даже вдоль пустынных троп, обвивающих Гавайские острова.

Запах зрелых ягод, даже если они упакованы в картонную коробку, приносит радость. Вдыхайте аромат малины и ешьте ее на счастье. Малина также полезна для защиты и привлечения

любви.

Земляника (Fragaria vesca)

Планета: Венера.
Элемент: Вода.
Энергии: любовь.

Предания: земляника произрастает и в Северной и Южной Америке, и в Европе [71]. Римляне разводили ее в своих садах [71]. В Старой Европе (доиндоевропейской Европе времен неолита) клубника была священной ягодой богини Фрейи.

Магическое использование: эта вкусная ягода полезна в любовных диетах. Примеры? Земляничное мороженое. Земляника в шоколаде. Земляника, нарезанная кусочками и целые ягоды малины, смешанные со свежими, измельченными листьями мяты. Я уверен, что вы вспомните и другие земляничные десерты, привлекающие любовь.

Тамаринд (Tamarindus indicus)

Планета: Сатурн.
Элемент: Вода.
Энергии: любовь.

Магическое использование: родиной тамаринда является Индия. Это вытянутый, похожий на фасоль фрукт, внешний вид которого может разочаровать, но из него делают освежающий, сладкий напиток, известный в Мексике как тамариндо. Я не уверен, пьют ли его там для привлечения любви, но использовать его надо именно так.

Мандарин (Citrus spp.)

Планета: Солнце.
Элемент: Воздух.
Энергии: защита.

Предания: однажды я шел в продуктовый магазин через азиатский квартал. Как обычно я проявлял любопытство и заглядывал в машины, припаркованные вдоль дороги. Одна из машин выделялась. На зеркале заднего вида висело обычное красно-желтое защитное украшение. Но кроме него владелец

машины привесил небольшую веточку с сушеными мандаринами. Я еще раз заглянул внутрь машины и улыбнулся, зная, что мандарин считается защитным фруктом на территории всей Азии. Он также служит типичным подношением на современные буддистские алтари.

Магическое использование: мандарины, солнечные фрукты, пропитаны энергией солнца. Ешьте их для усиления внутренней личной защиты. Также вы можете положить свежий мандарин на кухонный стол (или домашний алтарь, если у вас такой есть) для защиты своего дома, особенно когда вы на время покидаете жилище. По мере необходимости меняйте мандарины на свежие. Закапывайте использованные мандарины в землю.

Арбуз (Citrus spp.)

Планета: Солнце.

Элемент: Воздух.

Энергии: защита.

Предания: какой продукт может быть популярнее у американцев, чем арбуз? На самом деле, многие растения, в том числе дикий рис, кукуруза и картофель. Родиной арбуза является Африка. Его ввезли на американский континент во время самого печального и дикого периода американской истории – во время торговли людьми [29].

Арбуз ввезли в Египет примерно в 2000 году до н. э. [71]. Древние египтяне смешивали сок арбуза с вином и давали больным, которые, как считалось, были одержимы демонами, вызывающими болезнь [69]. В мифологии арбуз ассоциировался с богом Сетом, а египетские женщины ели арбуз, чтобы набрать вес.

На Гавайях арбуз иногда выкатывают из дома через входную дверь, чтобы облегчить духу умершего человека переход в иной мир [18].

Арбуз является священным фруктом богини Йемайи в религиях племени йоруба.

Магическое использование: что может быть более освежающим в жаркий летний день, чем ледяной арбуз? Это целительный фрукт. Ешьте его с визуализацией. Как и все бахчевые, арбуз может исцелять одним своим ароматом.

Глава 12. Специи и травы

Ароматные сокровища

Специи когда-то были дороже золота и импортировались из дальних стран. Китай производил корицу. Цейлон (сейчас Шри-Ланка) выращивал черный перец. Молуккские острова были родиной гвоздики. Индия и Занзибар производили имбирь. Острова Банда экспортировали мускатный орех.

На родине специй они свободно использовались для придания пикантности однообразным блюдам. Но цена пряностей в Европе была настолько высока, что применять их в кулинарии не было возможности. Эти ценные вещества использовались только в медицине и ритуалах. В Египте, Греции и Риме специи сжигали в качестве жертвы божествам и добавляли в лекарства. Потребовались сотни лет, чтобы цены на специи упали настолько, что европейцы смогли использовать их в качестве приправ для еды.

За эти баночки с гвоздикой, которая кажется нам и сегодня очень дорогой (примерно три доллара за 28 грамм в рознице) когда-то разгорались войны. Мужчины[20] убивали и были убиты за них.

Кровавая история специй сопряжена с политической борьбой и рабством. Только в последние пятьдесят лет или около того плантации со специями были успешно основаны на землях возле экватора. Объем урожая увеличился и цены упали.

Хотя жители западных стран больше не используют эти ароматные сокровища в религиозных церемониях, специи продолжают очаровывать нас.

Уникальные травы

Что такое трава? Не многие эксперты придут к единому

мнению. Изначально этот термин относился к многолетним растениям с не одревесневающим стеблем. Теперь это слово используется применительно ко всем растениям, обладающим сильным ароматом, вкусом и/или лечебными свойствами.

Первые лекарства состояли из трав. Первые подношения для богинь и богов, которые наблюдают за людьми, тоже делались в виде трав. На протяжении столетий кладовые деревенских знахарок и магов были заполнены ароматными цветами, листьями, семенами и корой – ингредиентами для тысяч мистических ритуалов.

В наше время травы имеют статус предметов роскоши. Когда-то у каждого дома был свой огород. Сегодня повара устремляются на рынки, чтобы купить свежие травы. В ароматизаторах, в том числе освежителях воздуха, которые используются в наших домах, обычно содержатся искусственные ароматические композиции, созданные в лаборатории, а не произведенные из растений. Лекарства – также результат синтеза и неестественных комбинаций.

Однако благодаря распространению информации о ценности трав для здоровья, ритуалов и кулинарии многие из них вновь становятся популярны.

Специи и травы – не просто вкусовые добавки. Если выбирать их тщательно и добавлять в пищу с визуализацией, они могут наполнить блюда определенными энергиями, связанными с магическими целями.

В этой главе приводится описание некоторых универсальных трав и специй, а также советы о том, как реализовать с их помощью необходимые изменения. Вот короткое руководство по использованию трав и специй в магической кулинарии.

Используйте для каждого блюда подходящие травы и специи: любовные травы и специи – для любовных блюд, защитные приправы – для защитных блюд и т. д. Если вы добавите, скажем, хрен (защитную приправу) в любовное блюдо, то это уничтожит весь желаемый эффект от трапезы.

Травы и специи должны слегка усиливать вкусовые оттенки еды, не забивать и не маскировать их. Добавляйте приправы в небольшом количестве, по вкусу.

Если вы используете свежие травы, готовя по рецепту, где указаны сушеные, кладите в блюдо в два с половиной раза больше свежих трав.

Перед тем как использовать любые сушеные травы или специи, отмерьте необходимое количество и высыпьте приправы на чистую плоскую тарелку или на столешницу. Используйте интенсивную визуализацию. Указательным пальцем ведущей

руки (которой вы пишете) коснитесь рассыпанных специй. Начертите символ, который воплощает вашу цель, продолжая визуализировать (см. главу «Символы»). Добавьте специи в блюдо.

Перец душистый (Pimenta officinalis)

Планета: Юпитер.
Элемент: Земля.
Энергии: деньги, исцеление.

Магическое использование: душистый перец вначале появился в Вест-Индии и в тропических областях Америки. Эти маленькие круглые плоды рекомендуется сочетать с корицей, мускатным орехом и гвоздикой.

Добавляйте душистый перец в блюда, притягивающие деньги и укрепляющие здоровье.

Анис (Pimpinella anisum)

Планета: Юпитер.
Элемент: Воздух.
Энергии: любовь.

Магическое использование: это идеальная ароматическая добавка для свадебных тортов, помогает молодоженам сохранить любовь. Анисовое печенье (рецепты можно найти в любой кулинарной книге) также используют для поддержания любовных чувств и установления взаимоотношений.

Базилик (Ocimum basilicum)

Планета: Марс.
Элемент: Огонь.
Энергии: любовь, защита, деньги.

Предания: магическая история этого индийского растения долгая и увлекательная. Когда его привезли в Европу, то стали использовать как для магических, так и для кулинарных целей.

Знаменитый травник Кульпепер утверждает, что «женщины на ранних сроках беременности никогда не должны вдыхать его (базилика) аромат, что может привести к немедленному выкидышу (плода)» [56]. Еще одно известное поверье, связанное с

базиликом, гласит, что если вдыхать его аромат слишком долго, то в голове может завестись скорпион – возможно, подразумевается головная боль [56].

Некоторые латиноамериканки в США и Мексике посыпают свои тела измельченным базиликом, чтобы прекратить измены своих неверных мужей [101].

Магическое использование: блюда, приправленные базиликом, способствуют разжиганию страстных чувств. Лапша (изготовленная из пшеницы, управляемой Венерой), политая соусом песто (в котором, среди прочих ингредиентов, содержатся базилик и кедровые орешки), является отличным блюдом любви.

Для защиты ешьте блюда, приправленные базиликом и приготовленные с соответствующей визуализацией. Также добавляйте базилик в денежные блюда.

Используйте свежий базилик для усиления эффекта. (В большинстве супермаркетов есть секция со свежими травами. Уточните в овощном отделе.) В крайнем случае можно использовать сушеные травы, но это менее эффективно.

Лавр (Laurus nobilis)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, психическое сознание, исцеление, очищение.

Предания: лавр долгое время ассоциировался с греческими и римскими богами. Венком из лавровых листьев короновали олимпийских победителей. В античном мире лавр посвящался многим божествам.

В США любой, которому попадется в тарелке лавровый лист, загадывает желание. Лавровый лист исполняет желания [46].

Магическое использование: лавровые листья обладают сегодня той же силой, какой они обладали в прошлом. Добавляйте лавровый лист в блюда, направленные на защиту, развитие психического сознания, оздоровление и очищение.

Черный перец (Piper nigrum)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, очищение.

Предания: несмотря на то что вы можете мимоходом попросить официанта добавить немного молотого черного перца

в ваш салат или без всякой задней мысли поперчить свое блюдо, черный перец – это древнее растение с богатой историей.

Самая распространенная приправа наших дней использовалась в Греции уже в 500 году до н. э. как лекарство от гинекологических болезней [104]. В Азии перец применяют в медицине и кулинарии более 4000 лет. У нас ушло некоторое время на то, чтобы догнать остальной мир.

Когда я познакомился с историей черного перца, она увлекла меня. В 1984 году я наконец имел удовольствие увидеть живую лозу черного перца в Ботаническом саду Фостера в Гонолулу на Гавайях.

Черный перец не имеет отношения к перцу чили.

Магическое использование: добавляйте черный перец в защитные блюда, такие как чили, томатный сок и начос. Посыпайте им блюда с визуализацией. Лучше всего использовать перец свежего помола.

Черный перец также используется в очистительных диетах. Он обладает большой силой. Не злоупотребляйте им или другими специями.

Тмин (Carum carvi)

Планета: Меркурий.

Элемент: Воздух

Энергии: секс, любовь.

Предания: остатки семян тмина были обнаружены в доисторических озерных поселениях Швейцарии. Данный факт доказывает, что тмин использовался на протяжении тысячелетий. В VI веке персы иногда платили налоги мешками тмина, самой востребованной валютой [56].

Магическое использование: давно известно, что плоды тмина (обычно их ошибочно называют семенами) способствуют сексуальному влечению. Жуйте их или добавляйте в пищу, чтобы вызвать соответствующий эффект. Естественно, ожидания от того, что применение тмина в кулинарной магии приведет к результату, тоже играет свою роль. Но если вы используете визуализацию, знайте: тмин способен дать то, что вам требуется. Также добавляйте тмин в любовные блюда.

Помните, что если вы приготовите для кого-то блюдо, посыпанное тмином, это не заставит человека прыгнуть в вашу постель. Он должен сам захотеть этого.

Кардамон

(Elletaria cardamom)

Планета: Венера.
Элемент: Вода.
Энергии: любовь, секс.

Предания: Греция импортировала семена кардамона с Востока уже в 400 году до н. э. Позднее, несмотря на высокую цену, кардамон стал самой популярной специей в Риме [71]. Сегодня семена кардамона все еще стоят очень дорого. Они занимают третье место среди самых дорогих пряностей после шафрана и ванили [71].

Магическое использование: молотые семена кардамона источают изысканный аромат. Эта специя долгое время ассоциировалась с любовью и сексом, и она полезна для привлечения и того, и другого. Добавьте в кофе или травяной чай несколько семян кардамона. Также вы можете испечь печенье с кардамоном в качестве вкусного лакомства для любви и страсти.

Звездчатка средняя (мокрица) (Stellaria media)

Планета: Луна.
Элемент: Вода.
Энергии: снижение веса.

Магическое использование: говорят, что эта неприметная трава препятствует ожирению [90]. Добавляйте небольшое количество звездчатки в блюда, если хотите похудеть. Идеальный способ – положить несколько листочков в салат и с удовольствием съесть.

Это растение не продается в магазинах, но оно растет повсюду. Возьмите с собой справочник по растениям и отправляйтесь на поиски!

Цикорий (Chicoriurn intybus)

Планета: Солнце.
Элемент: Воздух.
Энергии: любовь.

Магическое использование: многие из тех, кто попробовал цикорий, полюбили его. Напиток из смеси кофейных зерен и молотого жареного корня цикория приносит «удачу» в любви.

Корица

(Cinnamomum zeylanicum)

Планета: Солнце.
Элемент: Огонь.
Энергии: любовь, психическое сознание, деньги.

Предания: древние египтяне использовали корицу в медицине и религии уже в 1450 году до н. э. [104]. Фараон Рамсес III в тринадцатом веке до н. э. много раз подносил в дар богам эту специю. В Греции корицу использовали во время процессий, посвященных Дионису [24].

Большая часть корицы, которая продается в США, неважно, под каким названием, на самом деле является кассией. Кассия – это специя темного цвета, обычно красновато-коричневого, в то время как настоящая корица имеет рыжевато-коричневый оттенок [71]. Тем не менее фактически корица и кассия ничем не различаются ни по вкусу, ни по магическому воздействию.

Корица – это любовная специя. Когда ее добавляют в яблоки, магический эффект увеличивается в два раза. Яблочное пюре с корицей – хорошее любовное блюдо, как, впрочем, и яблочный пирог с корицей.

Рецепт утреннего блюда, усиливающего любовь. Возьмите чайную ложку молотой корицы. Аккуратно насыпьте небольшое количество специи в форме сердца на поджаренный кусочек хлеба. Визуализируя, размажьте корицу ножом и съешьте хлеб.

Также вы можете добавлять корицу в блюда, притягивающие деньги или развивающие психическое сознание.

Гвоздика
(Syzygium aromaticum; Caryophyllus aromaticus)

Планета: Юпитер.
Элемент: Огонь.
Энергии: любовь, деньги, защита.

Магическое использование: если добавить немного гвоздики в защитные блюда, она дает удивительный пряный аромат. Гвоздику также можно использовать для любовных и денежных блюд. Используйте в небольшом количестве.

Кориандр
(Coriandrum sativum)

Планета: Марс.
Элемент: Огонь.
Энергии: любовь, секс.

Предания: веточки свежей кинзы (листья кориандра) размещают во многих кухнях Центральной Америки для защиты от зла.

Магическое использование: кориандр – это любовное растение. Его плоды (которые ошибочно называют семенами) добавляют в соответствующие блюда с соответствующей визуализацией. Добавьте молотый кориандр в теплое вино и сделайте несколько глотков для усиления сексуального влечения.

Кумин (зира) (Cuminum cyminum)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: умиротворение, счастье.

Предания: кумин был любимым растением египетских богов. По крайней мере так думали многие фараоны, когда приносили в жертву богам тонны кумина [237]. В Греции его носили на шее в качестве защиты против негативной магии. Кумин – это одна из самых популярных мексиканских специй в кулинарии.

Магическое использование: добавляйте кумин в блюда, дающие энергию умиротворения и счастья.

Одуванчик (Taraxum officinale)

Планета: Юпитер.

Элемент: Воздух.

Энергии: психическое сознание.

Предания: перемолотые, высушенные и обжаренные корни одуванчика когда-то варили и пили вместо китайского чая. Многие до сих пор используют этот напиток как альтернативу кофе.

Пейте чай из одуванчиков с визуализацией для развития психического сознания.

Укроп (Anethum graveolens)

Планета: Меркурий.

Элемент: огонь.

Энергии: сознательный разум, деньги, снижение веса, любовь.

Предания: тем из нас, кто знает про укроп только то, что он

используется в соленьях, история этой специи покажется удивительной. Египтяне были знакомы с укропом и считали, что он является священным растением бога Амсета, одного из четырех сыновей бога Гора. Амсет охранял канопы – сосуды, в которых хранились извлеченные в процессе мумификации внутренние органы усопших [23]. Древние греки использовали плоды укропа (семена) в качестве денежной единицы [56]. Для придания сил перед битвой римские гладиаторы натирали свои тела маслом с ароматом укропа [94], а императоры возлагали себе на голову короны из укропа, чтобы обеспечить длительное и успешное правление [56].

Европейцы долгое время используют укроп в заклинаниях и ритуалах. Во Франции укроп был сильным защитным средством от зла. Испанцы носили веточки укропа на одежде, чтобы отпугивать демонов, а невесты в Германии добавляли в свадебные букеты укроп «на удачу» [56]. Несмотря на то что укроп является средиземноморским растением, он путешествовал по всему миру. Свежие веточки укропа до сих пор продаются в Индии и используются как в кулинарии, так и для защиты [56].

Несколько поколений назад капризным детям перед сном давали воду с укропом. В период Возрождения в народной медицине укроп прописывали для тех же целей. Его жевали, ели или клали в постель, чтобы уснуть [56, 94].

Магическое использование: укроп, по всей вероятности, продолжают постоянно использовать в народной магии благодаря сильному и свежему аромату. Считается, что рыба, приготовленная с зеленью укропа, «оживляет» разум и приводит к усилению умственной активности [56].

«Семена» (по сути, плоды) укропа и «трава» (листья укропа) находятся под управлением Меркурия, планеты разума. Поэтому их можно добавлять в диеты, направленные на развитие сознательного разума. Также ешьте блюда, приправленные укропом, для процветания бизнеса и траты полученных денег с умом.

Какие еще чудеса связаны с укропом? На протяжении веков чай с укроп используют для снижения веса. Только не посыпайте укропом мороженое с фруктами, ожидая от него магических результатов по снижению веса.

Укроп также добавляют в любовные блюда.

Фенхель (Foeniculum vulgare)

Планета: Меркурий.

Элемент: Огонь.

Энергии: физическая сила, снижение веса, защита.

Магическое использование: добавляйте эти ароматные семена в блюда, предназначенные для увеличения физической силы. Фенхель используется для этой цели на протяжении сотен лет.

Кроме того, включайте фенхель в диеты, направленные на снижение веса. Семена также добавляют в защитные блюда.

Чеснок (Allium sativum)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, здоровье.

Предания: в древности чеснок давали душевнобольным в надежде на исцеление [23]. Римляне-завоеватели распространяли чеснок по своим вновь приобретенным землям, а римские солдаты употребляли чеснок в пищу для храбрости в бою. На территории Средиземноморья, а особенно в Италии, чеснок считается отличным средством защиты от зла. Сила, которой обладает эта ароматная луковица для защиты от вампиров, – еще один пример суеверия в Восточной Европе.

В 1597 году один англичанин писал: «Если ночью положить у кровати женщины чеснок, и она не почувствует его запах, она, несомненно, беременна» [56].

Когда-то считалось, что чеснок отпугивает крыс и мышей от плодоносящих деревьев.

Магическое использование: благодаря интенсивному запаху и вкусу свежий чеснок очень полезен в составе защитных диет. Если вам нравится чеснок, обязательно добавляйте его в блюда, направленные на вашу защиту.

Некоторые эксперты утверждают, что мы должны каждый день съедать дольку чеснока для укрепления здоровья. Это не составляет никаких проблем для любителей жгучего овоща (есть даже те, кто с удовольствием ест мороженое с чесноком). Но если вы не готовы съедать по дольке чеснока каждый день, просто добавляйте его понемногу в пищу для поддержания хорошего здоровья. Визуализируйте, когда готовите и едите. Используйте только свежий чеснок. Не используйте замороженный чеснок, чеснок в виде порошка или консервированный чеснок.

Имбирь (Zingiber officinalis)

Планета: Марс.
Элемент: Огонь.
Энергии: любовь, деньги.

Предания: родиной имбиря является Азия. В западные страны его привез, скорее всего, Александр Македонский в 340 году до н. э. [56]. Китайцы размещали имбирь в гробницах, а также подвешивали имбирные корешки над дверным проемом, чтобы защитить мать и ребенка во время родов. Китайцы также видели в этой пряности инструмент для общения с божествами. Имбирь был и до сих пор остается важной составной частью религиозных подношений на территории Китая и Гонконга [19].

Жители островов Тихого океана жевали свежие корневища[21] имбиря во время проведения исцеляющих ритуалов, а, находясь в море, выплевывали пережеванную специю в сторону надвигающегося шторма, чтобы остановить его.

Поскольку эта книга о еде, уместно упомянуть о том, что кусочек засахаренного имбиря размером с монету – это одно из лучших средств от расстройства желудка. Такими же свойствами обладает имбирный чай, который можно приготовить, просто залив горячей водой нарезанные кусочки свежего имбиря.

Магическое использование: имбирь редко используется в западной кулинарии, что обидно, поскольку его свойства очень многогранны. При добавлении имбиря в блюда используйте его в небольшом количестве, потому что эта пряность обладает очень насыщенным ароматом.

Имбирный пряник и имбирный эль – когда они изготовлены из настоящего имбиря – притягивают любовь. Имбирь можно добавлять и в другие блюда, также направленные на привлечение любви. Самый простой способ включить имбирь в ваш рацион – это жевать маленький кусочек засахаренного имбиря, одновременно визуализируя желаемое. Хотя вы можете опасаться, что имбирь сожжет ваш язык, этого не произойдет. Он жгучий, да, но не настолько острый, как перец чили. Съедайте по кусочку имбиря небольшого размера, примерно с монетку.

Блюда, приправленные имбирем, также отлично подходят для увеличения благосостояния. Обязательно визуализируйте во время приготовления и приема пищи.

Хрен (Cochleria armoracia)

Планета: Марс.
Элемент: Огонь.
Энергии: очищение, защита.

Магическое использование: в американском фольклоре утверждается, что самый лучший хрен изготавливается из корней, которые выкапывают в полнолуние (в это время корни обладают самым острым вкусом).46 Добавляйте соус с хреном в очистительные и защитные диеты. Ешьте хрен, только если вам нравится его необычный резкий вкус.

Лакрица (солодка) (Glycyrrhiza glabra)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, секс.

Предания: римский писатель Плиний утверждал, что с чувством голода и жажды помогает бороться кусочек корня лакрицы во рту [59].

В американской народной магии считается, что крест из двух кусочков корня лакрицы, связанных вместе красной нитью, необходимо носить для защиты от травм и негативной энергии [101].

Магическое использование: лакрицу долгое время связывали с энергиями любви и сексуальности. Лакричные конфеты, произведенные с применением ароматизаторов, не обладают этими энергиями, но в продаже встречается черная лакрица, изготовленная из настоящего экстракта лакричного корня. Такие конфеты можно жевать для привлечения любви. Узнайте об их наличии в магазинах здорового питания. Если вы не найдете такие конфеты, жуйте кусочек лакричного корня, представляя новые романтические отношения.

Мацис (мускатный цвет) (Myristica fragrans)

Планета: Юпитер.

Элемент: Земля.

Энергии: психическое сознание.

Предания: мацис – это ярко-красный присемянник (шелуха), снятый с мускатного ореха. Его в небольших количествах добавляют в пищу для развития психического сознания.

Календула (ноготки) (Calendula officinalis)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: счастье, защита.

Предания: несколько столетий назад календула встречалась так же часто, как укроп или шалфей. Ее яркие оранжевые лепестки использовали в приготовлении заварного крема, добавляли в супы и рагу. Цвет и энергия этих цветов делали их идеальной приправой для осенних и зимних блюд.

Цветы настоящей календулы – не путайте с мексиканской разновидностью, бархатцами, – сушили и делали чай для привлечения счастья.

Магическое использование: добавляйте свежие лепестки календулы в блюда, чтобы привлечь счастье. Или добавляйте в защитные блюда, чтобы усилить их энергию.

Майоран (Origanum marjorana)

Планета: Меркурий.

Элемент: Воздух.

Энергии: любовь, умиротворение.

Предания: как писал Плиний, один из видов этого растения (золотой майоран) выращивали в римских и греческих садах. Цветущее растение гарантировало денежное изобилие. Если растение увядало, владелец разорялся. Это поверье просуществовало в Венеции до XV века [56].

Магическое использование: добавляйте майоран к любовным блюдам. Приготовьте чай – смешайте майоран и тимьян, заварите в чашке одну чайную ложку смеси, добавьте мед и визуализируйте. Майоран также используется в блюдах, способствующих умиротворению.

Горчица (Brassica spp.)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, мужество.

Предания: греки считали, что это растение открыл Асклепий. Согласно американскому фольклору, взятые с собой в путешествие горчичные семена защищают от несчастных случаев [46].

Магическое использование: семена этого растения используются для приготовления знаменитого пикантного соуса.

Горчица замечательно подходит для защиты и придает мужества, если приправлять ею пищу с визуализацией. Ее не надо употреблять в больших количествах, просто добавьте в блюдо немного готовой горчицы или несколько семян.

Мускатный орех (Myristica fragrans)

Планета: Юпитер.
Элемент: Огонь.
Энергии: психическое сознание.
Магическое использование: эту сильную специю можно добавлять в небольшом количестве в блюда, способствующие развитию психического сознания. Насыпьте немного мускатного ореха в стакан с эгг-ногом (сладким напитком на основе сырых куриных яиц и молока). Пейте маленькими глотками и визуализируйте.

Если съесть много мускатного ореха, то это вызовет рвоту, поэтому вполне достаточно небольшого количества, на самом кончике чайной ложки.

Орегано (Origanum vulgare)

Планета: Меркурий.
Элемент: Воздух.
Энергии: умиротворение.
Магическое использование: эта распространенная в Италии кулинарная приправа способствует умиротворению. Посыпьте орегано блюда, особенно пиццу с сыром, чтобы наполнить их гармонией и безмятежностью. (Если сочетать орегано с мясной пищей, эффекта не будет.)

Петрушка (Petroselinum sativum)

Планета: Меркурий.
Элемент: Воздух.
Энергии: защита, секс, деньги.
Предания: петрушка долгое время была связана с мистикой. Даже сегодня мексиканцы носят над ухом веточку этой травы для избавления от головной боли [115]. Садовникам в Европе все еще говорят: чтобы обеспечить хороший урожай, семена петрушки

надо сеять в землю, осыпая ругательствами.

Магическое использование: почему повара продолжают класть веточки петрушки на тарелки с едой? Сегодня так делают для украшения. Но когда-то эта трава защищала готовое блюдо от злых сил.

Петрушка – это одновременно и питательное, и защитное растение. Выращивайте или покупайте свежую петрушку и ешьте понемногу каждый день, чтобы укрепить свою естественную психическую защиту. Также вы можете добавлять свежую (или сушеную) петрушку в защитные блюда, чтобы увеличить их силу.

Во Франции петрушка считается стимулятором сексуального влечения. Это поверье уходит корнями во времена древнегреческого натуралиста Диоскорида, который утверждал в своей работе, посвященной лекарственным травам, что петрушка «вызывает сладострастие и телесное вожделение».

Современные практики магии в Луизиане прописывают магические ванны с петрушкой для привлечения денег [67]. Выложите около двух стаканов свежей петрушки (или три четверти стакана сушеной петрушки) на большой квадратный кусок марли, сложенный вдвое. Завяжите ткань туго, чтобы трава не выпала, и положите в ванну. Визуализируйте во время принятия ванны.

Мята перечная (Mentha piperita)

Планета: Меркурий.

Элемент: Воздух.

Энергии: секс, очищение, исцеление.

Магическое использование: возможно, чай из перечной мяты использовался со времен Древней Греции для стимулирования сексуальной активности. Несмотря на то что многим кажется, что этот чай имеет в большей степени успокаивающий эффект, попробовать определенно стоит.

Чай с перечной мятой является частью личных очищающих ритуалов. Положите одну чайную ложку сушеной мяты в чашку, одновременно представляя свое очищение. Залейте кипятком, оставьте завариваться на тринадцать минут, затем выпейте. Тот же самый чай можно использовать для исцеления.

Мята кудрявая (ярко-зеленая трава, которую обычно выдают за мяту) может применяться вместо мяты перечной.

Мак (Papaver spp.)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: плодовитость, любовь.

Предания: мак был известен людям уже в каменном веке. Вероятно, мак посвящали критской Богине Матери, и определенно он являлся священным растением богинь Деметры, Цереры и Спес [78]. В Европе семена мака когда-то использовались, чтобы стать невидимым. Работало ли это? Неизвестно – те люди, которые пытались это сделать, пропали из поля зрения.

1 800 000 крошечных черных семян составляют примерно 1 килограмм [71].

Магическое использование: несмотря на то что латекс (млечный сок), который добывают из созревающих маковых коробочек, продолжают использовать для производства опиума, морфина, героина и других наркотиков, черные маковые семена являются стандартным ингредиентом в кулинарии и магии. Поскольку латекс никогда не проникает в семена, они не являются ни нелегальными, ни наркотическими веществами.

Если вас беспокоит вопрос плодовитости, ешьте булочки с маком или другие блюда, приправленные маком, с визуализацией. Добавляйте крохотные круглые семена в ваши любимые блюда, привлекающие любовь. Также вы можете сделать торт с маковыми семечками.

Роза (Rosa spp.)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, счастье, психическая осознанность.

Предания: говорят, что в Индии существуют племена скитающихся мистиков, питающихся исключительно лепестками роз. Они воздерживаются от всех других продуктов, кроме королевы цветов [15]. Розовые лепестки едят на протяжении тысячелетий, а розовая вода до сих пор является важной составляющей кулинарии Среднего Востока.

Магическое использование: включайте розы в состав любовных диет. Чтобы приготовить вкусное лакомство, положите свежие лепестки розы на ванильное мороженое. Также вы можете добавлять розовую воду во взбитые сливки, яблочный пирог и другие подходящие блюда. Розовую воду можно купить в магазинах для гурманов и в некоторых продуктовых магазинах. Но прежде чем покупать, убедитесь в том, что это настоящая

розовая вода, а не искусственно ароматизированная жидкость.

Розовые лепестки хороши для привлечения счастья. Засахаренные розы прекрасно подходят для этой цели. Блюда со вкусом розы идеальны для развития психического сознания.

Никогда не используйте цветы, которые опрыскивали пестицидами, или поврежденные насекомыми! Внимательно проверьте, прежде чем приступать к кулинарной магии.

Розмарин (Rosemarinus officinalis)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: защита, сознательный разум, исцеление, любовь.

Предания: розмарин, который и сегодня растет на берегах Средиземноморья, был посвящен Венере и многим другим богиням. Он считался цветком Горы Олимп. Розмарин использовался во многих древних религиозных и магических церемониях.

Магическое использование: добавляйте розмарин в защитные блюда, особенно те, где используются томаты. Пейте чай с розмарином или сочетайте с блюдами, приготовленными для повышения умственной активности и способности ясно мыслить. Если вам сложно следовать рецепту, вдыхайте аромат свежего розмарина.

Розмарин также полезен в составе диет, направленных на поддержание хорошего здоровья и стимулирование естественных целительных способностей. Эту вкусную траву также добавляют в многочисленные блюда, вызывающие любовь.

Шафран (Crocus sativus)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: счастье, духовность.

Предания: в Древнем мире шафран был священным цветком. В честь богини Астарты финикийцы пекли печенье в виде полумесяцев и добавляли в них шафран. Крохотные красные внутренние частички цветов (рыльца) использовались для окраски одежды и в качестве приправы в меню привилегированных сословий.

Сегодня шафран по-прежнему является самой дорогой приправой на рынке. Каждый цветок дает только три рыльца, а

для производства 28 г специи требуется 13 000 рылец [71]. Блюда с шафраном прекрасно подходят для викканских ритуальных пиршеств, особенно тех, которые связаны с солнцем.

Магическое использование: ешьте блюда, приправленные шафраном, например паэлью, для привлечения счастья. Рецепт еще одного прекрасного блюда счастья приведен в главе 26. Шафран также способствует развитию духовности.

Шалфей (Saivia officinalis)

Планета: Юпитер.

Элемент: Воздух.

Энергии: долголетие, здоровье.

Предания: шалфей был посвящен богу Зевсу у греков и богу Юпитеру у римлян. Это растение используется в кулинарии, медицине и магии на протяжении как минимум 2000 лет. Латинское название растения происходит от *лат.* salvus – «безопасный» благодаря его целительным свойствам.

Магическое использование: используйте шалфей в кулинарии, чтобы наслаждаться долгой жизнью. Это древнее поверье выражено краткой фразой: «Ешь шалфей в мае и живи веками».

Шалфей также является важной частью оздоровительных диет. Визуализируйте, когда вы готовите и едите. Довольно странно, но в одном из источников указано, что чай с шалфеем снижает сексуальное влечение [101].

Тимьян (чабрец) (Thymus vulgaris)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, психическое сознание, очищение.

Магическое использование: начиная с того времени, когда тимьян стали использовать для очищения греческих храмов, он всегда играл важную роль в духовности и религии. Тимьян также всегда был и продолжает оставаться популярной приправой.

Положите одну чайную ложку смеси тимьяна и майорана в чашку. Залейте горячей водой. Пока чай заваривается, представляйте, как вы наслаждаетесь приятными взаимными чувствами. Если хотите, подсластите чай медом и пейте его, продолжая визуализировать.

Пейте ароматный чай или добавляйте тимьян в блюда, направленные на развитие психического сознания. Тимьян также

включают в состав очищающих диет.

Куркума (Curcurma domestica)

Планета: Меркурий.

Элемент: Воздух.

Энергии: очищение.

Предания: жители Гавайских островов используют куркуму в очищающих церемониях – смешивают с морской водой и разбрызгивают по территории [77].

В Индии куркуму сжигают, чтобы выявить присутствие демонов, которые, как говорят, не переносят ее запаха. Если демон (в обличье человека) находится в комнате, то непременно выйдет за дверь, когда куркума будет гореть [61].

Магическое использование: куркума знакома нам как красящий пигмент для засолки огурцов, которым она придает зеленовато-желтый цвет (сегодня также применяют искусственные красители). Куркума обычно используется наряду с другими специями для солений.

Для внутреннего очищения съешьте соленый огурец с визуализацией. Или добавьте небольшое количество куркумы (не более одной восьмой части чайной ложки) в ваше любимое несладкое блюдо, способствующее очищению.

Ваниль (Vanilla planiflora)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, сексуальность.

Предания: ваниль – это один из даров Мексики миру. Ваниль – это обработанный плод орхидеи, который был создан божественным деянием в незапамятные времена.

В далеком прошлом, когда богини и боги все еще ходили по земле, Ксанат, юная дочь богини плодородия, полюбила молодого человека из племени тотонак. Они не могли быть вместе, поэтому Ксанат превратилась в растение, которое стало приносить удовольствие и счастье. Ксанат стала ванильной орхидеей, чтобы вечно принадлежать любимому человеку и его народу [91].

Прекрасная легенда говорит об уважении, которое древние мексиканцы оказывали этой орхидее и ее ферментированному плоду, который нам известен как ванильный боб. Индейцы племени тотонаков поздней весной отмечают Фестиваль ванили,

устраивая танцы и пиршества. Среди тотонаков цветок ванильной орхидеи все еще носит название ксанат [91].

Это растение впервые появилось в Центральной Америке, а сейчас растет в Мексике и других частях мира.

Ваниль – это единственная орхидея, которая регулярно используется в кулинарии [71]. Ацтеки, которые называли ваниль тлилксочитл (черноплод), применяли это растение для ароматизации своего шоколада, представляющего собой пряную, несладкую жидкость [94]. Американские кондитеры до сих пор используют ванилин (искусственную ваниль) в качестве ароматной добавки для шоколада.

Ваниль ввезли в Европу через Испанию в конце XVI века. Вскоре французы стали использовать ее для ароматизации шоколада и табака. В результате ваниль в качестве ароматизатора стала более популярной, чем роза, и получила широкую известность [104].

Магическое использование: поскольку ваниль в мифологии тотонаков связана с любовью, а также имеет приятный вкус и запах, она является одной из главных любовных приправ. Ванильное мороженое, ванильный пудинг и все блюда, в которые добавлена ваниль, прекрасно подходят для диет, привлекающих любовь. Чтобы сделать ванильный подсластитель, положите целый ванильный боб в сахарницу или банку с сахаром. Оставьте его там, пока сахар не впитает аромат ванили. Добавляйте этот сахар в любовные блюда.

Несмотря на то что история Ксанат не стала широко известна, любопытно, что когда-то американские женщины использовали ванильный экстракт в качестве магических любовных духов – они наносили его на кожу за ушами, чтобы привлекать мужское внимание.

Добавив блюда с ванилью в рацион, можно повысить сексуальную активность пар, которые уже находятся в любовных отношениях. Как бы я ни любил Мексику, должен предупредить: не используйте «ванильный» экстракт, который обычно продается там по очень низким ценам. Он изготавливается из бобов тонка, не ванили, и является токсичным. Не употребляйте его в пищу!

Кроме того, в магической кулинарии следует использовать только экстракт настоящей ванили (или сами ванильные бобы). Искусственный ванильный экстракт, который может сэкономить вам всего доллар или два, бесполезен в магии и не принесет результата.

Глава 13. Мед, сахар, шоколад, кэроб и кленовый сироп

Вы можете пытаться правильно питаться. Вы можете быть вегетарианцем, не употреблять переработанные продукты и никогда не прикасаться к дверям ресторанов быстрого питания. Но сладости будут продолжать преследовать вас. Немного травяного чая с медом. Вазочка с мороженым из натурального сахара. Даже – о, ужас! – плитка шоколада, о которой вы мечтаете уже несколько недель.

Полная многовековая история использования этих продуктов в религии и магии займет несколько томов. В этой главе мы рассмотрим мед, сахар, шоколад, кэроб и кленовый сироп, а также варианты их применения в магической диете в умеренном количестве.

Мед (продукт медоносных пчел Apis mellifera)

Планета: Солнце.

Элемент: Воздух.

Энергии: очищение, здоровье, любовь, секс, счастье, духовность, мудрость, снижение веса.

Предания: мед – это первый в мире подсластитель, его собирают на протяжении 10 000 лет, начиная еще с тех времен, когда европейцы жили в пещерах. На древних скальных рисунках показано, как люди собирают мед из ульев [71].

Все древние культуры, в которых использовали мед, создали

ряд мифов и легенд об этом божественном веществе. Большинство людей не только ели мед, но и применяли его в магических и ритуальных целях.

Как сказано в одном египетском мифе, однажды бог Ра плакал. Слезы, капающие из его глаз, превратились в пчел, которые сделали первый мед [23]. Мед был любимым подношением Мину, египетскому богу, который обычно изображался с эрегированным фаллосом. Мин среди прочего управлял плодовитостью [23]. Египтяне также использовали мед в медицине, а современная наука подтвердила, что он является одновременно антисептиком и антибиотиком [50].

Высокая стоимость меда в древние времена, по всей вероятности, была связана с его божественным статусом. В Египте, Шумере, Вавилоне, Греции и Риме мед использовался в качестве подношений богиням и богам. Ассирийцы во время постройки храмов поливали медом камни фундамента и стен [84]. Мед подносили богам Ану, Эа, Шамашу, Мардуку, Ададу, Китту и другим божествам Вавилона и Шумера [24].

Греки использовали мед в качестве эликсира, который возвращает и сохраняет молодость. Аристотель называл мед «росой, капающей со звезд и радуги» [84]. Медовое печенье изготавливали и подносили в дар священным змеям в Акрополе в Афинах. Мед также подносили мертвым [71].

Римляне верили, что мед был божественной субстанцией, наделяющей людей, которые ели его, умением слагать стихи и красноречием. Плиний напутствовал своих читателей питаться медом каждый день для укрепления здоровья и долголетия [84].

В Древнем Риме к моменту завершения сбора урожая готовился особый напиток из меда, молока и сока мака. Считается, что напиток вызывал эйфорию, счастье и головокружительный оптимизм. Неудивительно, что затем человек засыпал [84].

На территории Европы мед ассоциировался с Великой Матерью, которая также обеспечивала людей молоком. Деметра, Артемида, Рея и Персефона – всего лишь некоторые из богинь, которые ассоциировались с медом [71, 78]. Мед и молоко – единственные два продукта в нашем рационе, созданные природой [29].

Тетива индийского бога любви Камы, предположительно, была из роя пчел, плотно прижатых друг к другу. В Индии язык новорожденного смазывают медом, а во время свадебных церемоний гостям и жениху подносят молоко и мед. Послушники в индуистских монастырях часто воздерживаются от меда (наряду с другими продуктами), поскольку считается, что он обладает

свойствами афродизиака [81].

В Центральной Америке и Мексике мед считался священным. Майя так высоко ценили это вещество, что подносили в дар богам кукурузную муку, когда забирали мед из ульев [109].

На территории Европы и во многих других частях земного шара из меда делали медовуху, алкогольный напиток, который многие употребляют до сих пор. Медовуха – любимый напиток у некоторых викканских групп.

Мед мог пользоваться таким уважением, поскольку его производят пчелы, что само по себе является чудом. Его можно употреблять в пищу, использовать как лекарство или перегонять в дурманящий напиток. Вещество, обладающее таким количеством свойств, обязательно должно иметь божественное происхождение [22].

В Средние века, когда сахар еще не был доступен, мед продолжали использовать в качестве подсластителя и лекарства. Его прописывали от «урчания в животе» и использовали для промывки ран [104].

Как уже было сказано, языческие германские племена пекли и ели медовое печенье в ночь зимнего солнцестояния. Мистическая сила меда, по всей вероятности, наполняла энергией и силой участников праздника на период грядущих тяжелых зимних месяцев.

Эти невероятные свидетельства об использовании меда указывают на глубокое испытываемое к нему уважение. В древние времена сладкие продукты в целом встречались редко, и на протяжении тысячелетий мед являлся самым распространенным подсластителем. Несмотря на то что в Индии рос сахарный тростник, древние народы, обитавшие там, по всей вероятности, предпочитали мед. На Среднем Востоке финиковый сироп, инжирный сироп и виноградный сироп использовались для подслащивания еды, но мед был самым любимым подсластителем [104].

Удивительно, но первые жители США не ели мед, поскольку местные пчелы производили невкусный, нездоровый продукт. Только после того как колонисты завезли медоносных пчел в 1625 году, мед стал пользоваться в США популярностью [74].

В нашей культуре остался по крайней мере один след из легендарной истории меда. Мед долгое время использовался на свадебных церемониях, а медовый месяц связан с двумя древними традициями. Считалось, что чистота меда защищает пару от зла [84], также мед символизировал любовь и мудрость, которые определенно являлись двумя желанными атрибутами брака.

По старинному европейскому обычаю, новобрачные пили

медовуху (медовое вино) на протяжении одного лунного месяца после свадьбы. С тех пор это время и называется медовым месяцем [31].

Магическое использование: если вы решите заменить сахар на мед, вас будет ждать море возможностей. Вот краткий список некоторых магических целей, достигнуть которые помогает мед.

• Очищение.

• Здоровье и исцеление.

• Любовь.

• Сексуальность (французы могли думать, что укусы пчел являются сильным афродизиаком, но проще и гораздо менее болезненно будет просто лакомиться медом).

• Счастье (особенно во время свадебных церемоний).

• Духовность (особенно связанная с поклонением Богине Матери).

• Мудрость.

• Снижение веса (используйте мед вместо сахара).

Мед не вызывает привыкания. Он легко усваивается, не вызывает повышения и падения уровня глюкозы в крови, что связано с употреблением сахара. Люди едят мед на протяжении тысячелетий. Разве мы узнали что-то новое?

Сахар (продукт сахарного тростника Saccharum officinarum)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь.

Предания: как мы видели, в прошлом боготворили мед. Сегодня многие люди также поклоняются сахару, самому популярному подсластителю в мире.

Родиной сахара является Новая Гвинея или Индийский субконтинент [104]. Его выращивали в садах Индии уже в пятнадцатом веке до н. э. Стебли сахарного тростника использовались в медицине, кроме того, их просто жевали [6]. По всей вероятности, народы Индии впервые создали сахар грубой обработки около 500 года до н. э. [71]. Китайцы стали делать рафинированный сахар около 100 года до н. э. [23].

Адмирал флота Александра Великого после исторического путешествия в Индию вернулся в Рим с сахаром [81]. Плиний, который описал данное вещество как «вид меда, который собирают в тростнике», а в Древнем Риме он «использовался только в медицине» [86].

Хотя мы точно не знаем, как полинезийцы впервые

познакомились с сахаром, они распространили сахарный тростник по всему Тихому океану во время миграций с одной группы островов на другую [6]. Сахар стали активно выращивать на островах Тихого океана.

На острове Таити считали, что сахарный тростник был образован из человеческого позвоночника, возможно, благодаря внешнему виду жестких, сочлененных стеблей растения [77]. Происхождение человека также приписывалось этому чудесному растению. На Соломоновых островах на стебле сахарного тростника появилось два узла. Когда они раскрылись, из них вышли мужчина и женщина. Они стали прародителями всех людей [77].

У многих американцев по причине агрессивной рекламы сахар ассоциируется с Гавайскими островами. Кажется очевидным, что жители этих вулканических островов привезли с собой сахарный тростник, когда мигрировали на Гавайи [6]. Вскоре гавайцы стали заниматься гибридизацией сахара и вывели как минимум сорок разновидностей [77]. Сахар использовался в кулинарии, религиозных обрядах, медицине и магии.

Один миф гласит, что Кане, доброжелательный бог сельского хозяйства, которому поклонялись по всему Тихому океану, принес сахарный тростник на Гавайи. Растение было не просто священным, оно являлось физическим проявлением самого бога [47]. Определенный вид сахарного тростника, manulele (в переводе буквально «летящая птица»), жевали во время гавайских ритуалов, чтобы освежить супружеские чувства [77].

Не далее как пятьсот лет назад сахар все еще был дорогостоящим продуктом. Только очень богатые люди могли его себе позволить. Кавалеры угощали своих дам кусочками простого сахара, который хранили в серебряных коробочках. Мы продолжаем следовать этой традиции, когда дарим коробки конфет [104].

Около 1580 года сахар получил более широкое распространение в Европе. Мы бы не узнали эту раннюю версию сахара, который был грубо очищен, имел почти черный цвет и пах черной патокой [81]. После того как люди узнали, что фрукты и цветы можно хранить в засахаренном виде, сахар в основном стали использовать для этой цели [104]. Варенье, по всей вероятности, было впервые изготовлено в XVIII веке [104].

В тылу во время Второй мировой войны сахар выдавался в соответствии со строгими нормами. Многие европейцы и американцы мечтали о том времени, когда смогут купить необходимое количество сахара и использовать его для самых разных потребностей.

Сегодня сахар – это неотъемлемая часть нашей жизни. Несмотря на то что диетологи предупреждают об опасности его использования, искусственные подсластители, созданные учеными для замены сахара, часто представляют бóльшую угрозу, чем сам сахар. Мед является единственной здоровой альтернативой сахару.

Магическое использование: находясь под управлением Венеры и элемента Воды, сахар является натуральным продуктом пылких чувств. Разнообразные сладости можно готовить и есть с визуализацией для привлечения любви.

Не поймите неправильно: сладкие блюда в умеренном количестве могут быть важной частью любовной диеты, но в чрезмерном потреблении сахара нет ничего магического. Контролируйте количество сладостей, которые едите, иначе вы настолько пресытитесь энергией сахара, что будете любить только его – не себя и не других. А это не лучшее состояние, в котором следует искать человека для отношений.

Как нам известно, сахар – это высокоочищенный продукт. Однако в продуктовых магазинах иногда продаются маленькие кусочки сахарного тростника в пластиковой упаковке. Хотя их подвергают обработке (чтобы пройти сельскохозяйственную инспекцию), они представляют собой наиболее доступный вариант сахара в его природном состоянии. Чтобы попробовать продукт, который древние люди называли сахаром, срежьте жесткую кожуру и пожуйте внутреннюю светло-коричневую сердцевину стебля. Она сладкая, но не приторная.

Сегодня сахар производится как из тростника, так и из сахарной свеклы. Эксперты утверждают, что эти два вида сахара не отличаются по вкусу. Любопытно, что свекла также используется для привлечения любви.

Сахар из тростника и свеклы можно применять с одинаковыми результатами, однако за сахаром из тростника стоит более длительная магическая история.

Шоколад (продукт Theobroma cacao)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: любовь, деньги.

Предания: ах, шоколад! Темный. Сладкий. Густой. Шоколадный чизкейк. Шоколадное молоко. Мороженое с шоколадным сиропом. Клубника в шоколаде. Шоколадные двухслойные торты с шоколадной глазурью. Шоколадное

мороженое. Шоколадные трюфели. Растение, от которого происходят все эти кулинарные чудеса, было удачно названо теоброма, что значит «пища богов» [116, 120].

Вероятно, родиной растения является Южная Америка [71]. На территорию современной Мексики его, по всей вероятности, завезли майя до 600 года н. э. [71]. Деревья какао активно выращивали племена ацтеков и тольктеков [71].

Еще столетия назад ацтеки с удовольствием употребляли напиток, который был предшественником современного шоколадного молока. В те времена, как и в наши дни, какао-бобы ферментировали и высушивали в течение нескольких дней, пока у них не появлялись характерный цвет и вкус шоколада. Далее бобы перемалывали и помещали в воду с ванилью, перцем чили и другими ароматизирующими продуктами. Для придания напитку красноватого цвета в него добавляли краситель аннато и взбивали с помощью специального деревянного инструмента. Чего не хватало? Сахара, который был незнаком ацтекам, так же как и молоко [104, 120].

Кажется, что этот напиток пили только мужчины из высших слоев общества, которые могли себе это позволить. Для женщин, по всей вероятности, он был под запретом по причине легендарной способности вызывать сексуальное влечение.

Какао-бобы высоко ценились среди народов Мезоамерики. Бобы использовались в качестве денежной единицы. Они являлись общепринятым средством обмена, и на них можно было купить все, от еды до рабов [71, 91, 120].

У масатеков, коренного народа Мексики, проживающего в штате Оахака, какао-бобы считались воплощением богатства. Для проведения магического ритуала исцеления шаман клал в мешочек из лубяной ткани несколько какао-бобов, яйцо, небольшое количество копала (древесной смолы, используемой как благовоние) и перья попугая. Затем шаман закапывал этот узел рядом с домом, по всей вероятности, в качестве жертвы божествам, которые наградили его целительными силами [109].

Когда какао-бобы появились в Европе, рецепт приготовления шоколадного напитка изменился. Испанцы добавили в напиток сахар и сделали его популярным среди испанской знати. К концу XVII века шоколад получил широкое распространение по всей Западной Европе. Духовенство вскоре попыталось искоренить «греховный» шоколадный напиток, и установить связь шоколада с «колдовскими практиками» ацтеков, создавшими его. К счастью, сделать это не удалось [71, 120].

В XIX веке был изготовлен первый твердый шоколад. Этот «съедобный шоколад», насыщенный и вкусный, был

предшественником сладкого вещества, знакомого нам сегодня [104].

Шоколад производят из какао (молотого, сухого порошка), какао-масла (которое удаляют из семян во время обработки, а затем добавляют в какао), сахара (чтобы избавиться от горечи) и нескольких других ингредиентов в зависимости от предполагаемого использования и страны-производителя. К другим важным ингредиентам относятся молоко, ваниль, соль и орехи.

Плитка шоколада впервые появилась около 1910 года. Во время Второй мировой войны миллионы батончиков «Хершис» (Hershey's) выдавались в виде сухого пайка. Знакомая коричневая плитка напоминала солдатам о доме и поддерживала их в дни непрерывных боев [71].

Сегодня шоколад знают и любят во всем мире. Мы все знаем «шокоголиков», людей, которые ни дня не могут прожить без своего любимого продукта. По предположению психологов, многие люди, в особенности женщины, налегают на шоколад, пытаясь справиться с эмоциональными травмами. В шоколаде содержится фенилэтиламин – вещество, которое выводит нас из депрессии, похожее по воздействию амфитамин [71]. (Вот почему шоколад нельзя есть на ночь тем, кто страдает от бессонницы.)

Магическое использование: если собрать вместе историческую, магическую, эмоциональную и научную информацию о шоколаде, становится ясна его роль в магических диетах. Шоколад может использоваться в любом виде, чтобы увеличить нашу способность дарить и принимать любовь. Шоколад также подходит для роста благосостояния и процветания.

Используйте этот сильнодействующий продукт с визуализацией. Когда вы готовите, также делайте это с визуализацией. Наливайте или нарезайте шоколад с визуализацией. Смакуйте с визуализацией, позволяя шоколаду растаять у вас во рту. Ограничьте свое ежедневное потребление шоколада для достижения наилучших магических результатов.

Сегодня шоколад – это многомиллиардный бизнес. Шоколаду посвящены журналы и книги. Фьючерсы на какао – популярный товар на сырьевых рынках. Мы засыпаны рекламой, прославляющей чудеса шоколада. На магазинных полках лежат карандаши, ластики и даже духи с ароматом шоколада.

Многие видят в шоколаде излишество, или, если употреблять христианский термин, даже грех. Для мага, практикующего кулинарную магию, шоколад – это лишь один из многих инструментов, который мы можем использовать, чтобы улучшить свою жизнь. Вкусный, бесспорно, но просто один вариант среди

сотен других.

Некоторые люди равнодушны к шоколаду, и эти слова не направлены на то, чтобы убедить их начать употреблять пищу богов. Однако если вам нравится шоколад, разве не приятно осознавать, что каждая вкусная долька несет в себе набор энергий, а кусочек шоколадного торта может стать надежным партнером в личном магическом ритуале?

Кэроб (рожковое дерево, цареградский стручок) (Ceratonia siliqua)

Планета: Венера.

Элемент: Вода.

Энергии: любовь, деньги.

Предания: кэроб (перемолотые сушеные стручки рожкового дерева) – заменитель шоколада, который пользуется популярностью у любителей здорового питания, – не новый продукт. Стручки кэроба применялись для производства сладкого пива в Древнем Египте [69]. Считается, что семена кэроба, обладающие на удивление одинаковым размером, когда-то использовались как стандартная единица веса. «Карат» у ювелиров (например, бриллиант в один карат) мог первоначально являться весом одного семечка кэроба [29, 64, 90].

В американской и европейской народной магии кэроб (также известный как «хлеб святого Иоанна») использовался для привлечения денег и защиты здоровья.

Магическое использование: на вкус кэроб не похож на шоколад. Правда, если перемолотые стручки (за минусом семян) добавить в разные блюда, внешне еда будет очень похожа на шоколад, однако вкус выдаст кэроб. Тем не менее кэроб гораздо питательнее шоколада, обладает меньшей жирностью и не содержат кофеин [90].

Те, кому нравится интенсивный сладкий аромат кэроба, могут использовать его в диетах, привлекающих любовь. Ешьте блюда с добавлением кэроба с соответствующей визуализацией.

Кэроб также можно использовать в пищу для привлечения дополнительных денег. Поищите в магазинах здорового питания порошок из кэроба и другие продукты с ним.

Кленовый сироп (Acer saccharum)

Планета: Юпитер.

Элемент: Земля.

Энергии: деньги, любовь.

Предания: кленовые деревья исторически растут как в Европе, так и в Америке, но европейцы никогда не использовали сладкий сок этого дерева в качестве подсластителя [124].

В Америке было иначе. Задолго до того, как Христофор Колумб прибыл к американским берегам, у многих индейских племен, в том числе оджибве, ирокезов и алгонкинов, были мифы, в которых описывалось кленовое дерево и его сладкий сироп [71]. У коренных американцев не было меда, поэтому они использовали для подслащивания пищи кленовый сироп, а там, где клены не росли, фруктовый сок.

К XVIII веку поселенцы использовали кленовый сироп как лекарственное средство, особенно от простуды и ревматизма [111]. Томас Джефферсон настолько любил кленовый сироп, что посадил рощу кленов и не использовал никакой другой подсластитель [111].

Магическое использование: кленовый сироп и кленовый сахар сейчас стоят дороже сахара. Двести лет назад сахар стоил дороже. Бóльшая часть кленового сиропа до сих пор производится вручную в США и Канаде.

И кленовый сироп, и кленовый сахар – подсластители, которые прекрасно подходят для диет, привлекающих деньги. Перед тем как добавить сироп в блюдо в соответствии с рецептом (или положить его в утреннюю кашу), вылейте его на чистую поверхность в виде знака доллара, одновременно визуализируя. Соскребите сироп лопаточкой, а затем наслаждайтесь едой.

Кленовый сахар и сироп также являются сильными любовными стимуляторами.

Сегодня на рынке существует много видов «кленовых» сиропов. В большинстве из них содержится менее 10 процентов кленового сиропа и во всех есть искусственные консерванты. Для настоящей кленовой магии используйте натуральный, стопроцентный кленовый сироп. Он продается в маленьких бутылочках и стоит довольно дорого. Вы также можете использовать кленовый сахар (его можно приобрести в магазинах здорового питания).

Глава 14. Орехи и ложные орехи

Когда-то я презирал орехи. Маленькому мальчику, которым я был раньше, они казались сухими, их было тяжело жевать, и они продавались в трудно открываемых упаковках. В результате я осознал, что кроме грецких орехов (которые я до сих пор не люблю) есть и другие виды орехов. И даже их раскалывание может стать увлекательным процессом.

Название этой главы связано с продуктами, которые часто принимают за орехи (бразильские орехи), а также с одним растением (кунжутом), семена которого обладают ореховым вкусом.

Любопытно, что одно современное сленговое выражение, означающее безумие, имеет отношение к орехам. (Орехи – *англ.* nuts; «Этот политик сошел с ума». – «That politician's gone nuts».) В прошлом считали, что этот хрустящий продукт дарует мудрость, а не умственное расстройство[22].

В любом случае орехи – это дары деревьев, крупнейших растительных форм жизни на нашей планете. Деревьям когда-то поклонялись как божествам или жилищам божественных существ и духов. Орехи, священные плоды этих деревьев, были наполнены магией.

В целом считалось, что все орехи полезны для повышения плодовитости – способности к деторождению. Орехи в форме сердца носили при себе для привлечения любви, в то время как все двойные орехи (эти редкие экземпляры, в скорлупе которых формируется два ореха) предвещали счастье.

Миндаль (Prunus dulcis)

Планета: Меркурий.
Элемент: Воздух.

Энергии: деньги, исцеление.

Предания: в прошлом считалось, что пять орехов миндаля, съеденных перед застольем, предотвращают интоксикацию. Возможно, так и было бы, если бы вкус ореха менял мысли человека по поводу возлияния [120].

В стране, известной когда-то как Персия (современный Иран), миндаль использовался для избавления от бессонницы, стимулирования лактации у кормящих матерей, для снятия головной боли и защиты от сглаза [120]. Сегодня засахаренный миндаль преподносят гостям на итальянских свадьбах.

Магическое использование: ешьте свежий миндаль, жареный миндаль или другие блюда с миндалем, чтобы привлечь деньги в свою жизнь. Также вы можете жевать эти вкусные орехи для укрепления здоровья и исцеления. Ешьте с визуализацией!

Марципан, арабское изобретение [104], также можно употреблять с пищу для этих целей.

Бразильский орех (Bertholletia excelsa)

Планета: Венера.

Элемент: Земля.

Энергии: любовь, деньги.

Магическое использование: этот продукт, который формально относится к фруктам, является вкусным дополнением к диетам, привлекающим любовь. Банановый хлеб с измельченным бразильским орехом является сильным любовным стимулятором.

Бразильские «орехи» также можно использовать для увеличения денежных поступлений и процветания. В этом случае нарисуйте с соответствующей визуализацией маленькую пятиконечную звезду на «орехе» и съешьте его.

Кешью (Anacardium occidentale)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: деньги.

Магическое использование: эти орехи можно есть для роста вашего благосостояния. Вкусное рождественское печенье с кешью прекрасно для этого подходит, так же как и китайское блюдо – курица с кешью. Также вы можете есть кешью прямо из упаковки.

Каштан

(Castanea spp.)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: любовь, сознательный разум.

Предания: когда-то европейцы оставляли каштаны на столе после ужина на праздник Самайн (1 ноября), чтобы «накормить» души умерщих [61].

Магическое использование: жареные каштаны, увековеченные в классической рождественской песне Нета Кинга Коула (американского джазового пианиста и певца), являются прекрасным стимулятором любви. Возможно, вы уже устали читать об этом, но напомню еще раз: есть каштаны необходимо с визуализацией. Каштаны также употребляют в пищу для развития сознательного разума.

Кокос (Cocos nucifera)

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: духовность, психическое сознание, очищение.

Предания: кокосовая пальма – это одно из самых полезных деревьев в мире. Около трех сотен продуктов можно изготовить из ее плода, скорлупы, цветочных стеблей, листьев и ствола. Кокосовая пальма произрастает в тропических зонах по всему миру. Родина ее в настоящий момент точно неизвестна, и вероятно, она получила распространение с помощью океанских течений и миграций людей.

На территории Древних Гавайев кокос подносили в дар многим божествам, в том числе богу Кане. Рощи кокосовых пальм почитались как духовные места, связанные с божественным началом [7]. В легендах Тихого океана сказано, что богиня луны Хина сотворила первый кокос [7].

Магическое использование: этот белый круглый орех обладает лунной символикой, а значит, связан с лунными атрибутами – влагой, любовью, духовностью. Ешьте свежий кокос во время ритуалов, направленных на развитие вашей духовности. Кокос также является прекрасным продуктом для развития психического сознания. Он полезен и для внутреннего очищения, если его употреблять в пищу с соответствующей визуализацией.

Целые кокосы хранят на кухне для обретения силы. Для магических и кулинарных целей лучше всего подходят свежие кокосы, но в крайнем случае можно использовать и фасованную

стружку кокоса.

Фундук (лесной орех) (Corylus spp.)

Планета: Солнце.

Элемент: Воздух.

Энергии: мудрость, сознательный разум, плодовитость.

Предания: лещина и ее круглые вкусные плоды играли важную роль в европейском фольклоре и народной религии. Фундук, который ассоциировался с небесными божествами, считался защитником от молнии, разрушительных бурь и огня [37]. Когда-то фундук клали в маленькие мешочки и дарили невесте ко дню свадьбы [114].

Магическое использование: считается, что фундук дарует мудрость, а это не просто накопленные знания. Это способность правильно усваивать и использовать информацию. Фундук стимулирует сознательный разум и приближает нас к мудрости.

Это древний символ плодовитости, и поэтому если данный вопрос актуален для вас, ешьте фундук с соответствующей визуализацией.

Макадамия (Macadamia spp.)

Планета: Юпитер.

Элемент: Земля.

Энергии: деньги.

Предания: об орехах макадамии сохранилось мало древних преданий. Их родиной является Австралия, а примерно за последние пятьдесят лет эти орехи стали довольно популярны в США. Самые лучшие орехи выращиваются на Большом острове Гавайи.

Магическое использование: диетологи описывают макадамию как «самый богатый орех», очень калорийный и обладает неповторимым вкусом. Ешьте макадамию – свежую, в сахаре или в пирогах – чтобы привлечь деньги в свою жизнь. Но приготовьтесь прилично заплатить за это желтовато-коричневое лакомство.

Арахис (Arachea hypogaea)

Планета: Юпитер.

Элемент: Земля.

Энергии: деньги.

Предания: история арахиса уходит корнями в древние времена. Родиной арахиса является Южная Америка [71], где его в больших количествах выращивали племена ацтеков и майя [120[. Вскоре после завоевания Мексики испанцы и португальцы ввезли арахис в Испанию, Африку, Китай, Японию, на Филиппины и остров Яву. Арахис быстро стал важной продовольственной культурой, распространенной во всем мире [71].

Однако в США на арахис смотрели сверху вниз, как на пищу рабов и рабовладельцев [120]. Только благодаря неустанным усилиям Джорджа Вашингтона Карвера, ботаника, государственного деятеля, химика и педагога, мы можем сегодня насладиться сэндвичами с арахисовым маслом, арахисовым мороженым и арахисом в глазури.

Магическое использование: это еще один орех, который на самом деле вовсе не орех. По сути, арахис – это бобы, которые растут под землей [71].

Сырой или жареный арахис – сильный денежный аттрактант. Арахис можно есть в любом виде с визуализацией для роста благосостояния. Сэндвичи с арахисовым маслом и виноградным желе – прекрасная денежная еда, особенно с овсяным хлебом.

Пекан (Carya illinoensis)

Планета: Меркурий.

Элемент: Воздух.

Энергии: деньги, работа.

Магическое использование: слово пекан пришло из алгонкинского языка. Я всегда восхищался пирогом с пеканом, а с прекрасным вкусом печенья с пеканом я познакомился во время своего визита в Новый Орлеан и добавил это лакомство в свой список магической еды.

Пирог, печенье, а также пралине с пеканом, масло из пекана, мороженое с пеканом и сливками или какие-то другие блюда с пеканом можно есть в составе денежных диет. Орехи можно есть и сами по себе.

Ешьте пекан, когда находитесь в поиске работы.

Кедровый орех (Pinus spp.)

Планета: Марс.

Элемент: Воздух.

Энергии: деньги, физическая сила, любовь.

Предания: семена кедра были важной частью рациона многих племен американских индейцев, для которых эти «орехи» были основным источником питания [33]. Также о них знали и употребляли в пищу на территории Средиземноморья [61]. У китайцев кедровые орехи символизировали дружбу и постоянство. По сути, кедровые орехи – это очищенные семена.

Магическое использование: визуализируйте и ешьте кедровые орехи для привлечения денег. Также вы можете есть их для укрепления физической силы, как делали древние римляне. Употребление кедровых орехов также может способствовать всем формам любви.

Фисташки (Pistachia vera)

Планета: Меркурий.

Элемент: Воздух.

Энергии: любовь.

Предания: фисташки употребляют в пищу как минимум с седьмого тысячелетия до н. э. [71] Их родиной является Азия. Мне кажется любопытным, что переработанные продукты, в которых содержатся фисташки, например пудинги, искусственно окрашивают в зеленый цвет, в то время как саму скорлупу фисташек часто красят в красный.

Магическое использование: ешьте фисташки для привлечения любви.

Кунжут (сезам) (Sesamum indicum)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: секс, плодовитость, деньги, защита.

Предания: кунжут знали в Египте как минимум с 200 года до н. э., а возможно, и раньше [23]. Невестам в Греции дарили кунжутное печенье в качестве символа плодовитости. В Древних Афинах семена кунжута могли быть связаны с поклонением змее. В Риме кунжут был священным растением Гекаты, богини перекрестков и Убывающей Луны [35].

Женщины Древнего Вавилона ели халву, сладкое блюдо, сделанное из семян кунжута и меда, для поддержания

сексуального влечения и повышения своей сексуальной привлекательности [15].

Старинный ритуал неизвестного происхождения: «Чтобы люди не знали о зле, которое ты совершаешь, смешай одиннадцать зерен пшеницы с семенами кунжута, вином и соком (неядовитого) желтого цветка и пей этот напиток ежедневно».

Магическое использование: кунжут был когда-то известен как самое плодоносное из всех растений. Современные женщины могут последовать примеру женщин из Древнего Вавилона и также употреблять в пищу кунжут для стимулирования сексуального влечения. Кунжут также способствует зачатию.

Блюда с добавлением кунжута можно есть для привлечения денег. С соответствующей визуализацией эти семена также полезны для защиты.

Грецкий орех (Juglans regia)

Планета: Солнце.

Элемент: Огонь.

Энергии: сознательный разум, защита.

Предания: грецкий орех первоначально появился в Северной Америке, Азии и Европе [71]. Древние греки верили, что грецкие орехи – один из видов пищи, которую едят богини и боги [64]. В европейской народной медицине грецкие орехи использовали для лечения болезней мозга (по причине удивительного сходства ореха с этим органом).

Я с детства не люблю вкус этих орехов, но многим они нравятся. Эти бороздчатые орехи можно есть для повышения умственных способностей. Также вы можете добавлять грецкие орехи в защитные диеты.

Впрочем, мудрость и безумие определяются субъективно.

Глава 15. Соль, уксус, супы и лапша

Хорошо, хорошо. Возможно, у этих продуктов мало общего. Но я просто не смог найти для них другого места.

Соль (Минерал, хлорид натрия)

Планета: Земля.

Элемент: Земля.

Энергии: «заземление», блокировка психического сознания, защита.

Предания: в древнем мире соль получали тремя способами: добывали со дна давно высохших океанов; кипятили воду, собранную из соленых источников, пока не оставался только минерал; выпаривали морскую воду из плоских и соляных озер [104]. Последний метод до сих пор используется во всем мире, а Мортон Солт Компани добывает соль на расстоянии менее двадцати миль от того места, где я пишу эти строчки. Соляные озера, вырезанные из вулканической скалы на краю Тихого океана, до сих пор можно видеть во многих прибрежных зонах.

В прошлом соль была одним из самых востребованных веществ. Человеческая жизнь невозможна без некоторого количества соли в рационе, поскольку организм человека не может производить ее самостоятельно. Одна из теорий предполагает, что наша зависимость от соли является наследием прошлого. Популярная теория (сейчас считается несколько спорной) гласит, что вся жизнь зародилась в соленом море [23].

Народы, живущие вдалеке от моря или соляных месторождений, должны были довольствоваться естественной соленостью продуктов и мяса [104]. Соль ценилась больше золота, и на корабли, перевозившие этот груз, часто совершались

нападения.

Соль играла важную роль в древних религиях. Некоторым жрецам и жрицам Древнего Египта запрещалось есть соль по причине ее связи с богом Сетом [23]. Тем не менее в других религиозных сектах соль использовали. Греческий историк Геродот записал, что во время одного праздника, посвященного Исиде, который включал оплакивания смерти Осириса, лампы зажгли после того, как их наполнили смесью масла и соли [23].

Несмотря на то что греки не добавляли соль к своим жертвоприношениям до достаточного позднего времени [23], греки и римляне посвящали соль богам Посейдону и Нептуну. Также соль подносили в дар Тиамат, древней шумерской богини моря, во время соответствующего ритуала [23]. Это является очевидным подтверждением связи между солью и океаном.

Римским солдатам платили «зарплату» солью, при этом вещество ценилось настолько высоко, что любой человек, которого ловили за продажей соли врагу, приговаривался к смерти [23].

Финскому богу Укко приписывают создание соли. Он бросил искру небесного огня в море, тем самым сделав когда-то сладкую воду соленой. Существует мало записей об использовании соли в Новом Свете, но мы знаем, что ацтеки поклонялись Уиштосиуатль, богине соли [80].

Сакральность соли не вызывает сомнения и сегодня. Во время приготовления пищи арабские женщины бросают щепотки соли над супами и рагу, веря, что это ослепит и прогонит всех демонов, которые могут кружить над едой [57]. В современном Иране испуганный человек обмакивает палец в соль, а затем касается пальцем языка, чтобы избавиться от страха.

Японцы отваживают незваных гостей, рассыпая соль у входа в дом. Каждое утро некоторые владельцы ресторанов насыпают небольшие кучки соли с каждой стороны от входной двери своего заведения. Это способствует процветанию и привлекает к ним клиентов [54].

Рассыпать соль считается негативным предзнаменованием во всем англоговорящем мире, хотя это суеверие постепенно исчезает.

Один из величайших учителей нашей эпохи, Махатма Ганди, начал движение за независимость Индии с организации публичного марша в город Данди со своими многочисленными последователями. Там, в знак протеста против британской монополии на соль они демонстративно выпаривали соль из морской воды. Индийцам тогда было запрещено производить соль [104].

Магическое использование: добавляйте соль в диеты для «заземления», особенно если витаете в облаках. Небольшое количество соли достаточно для того, чтобы переключиться с духовного плана на физический.

Соль полезна, чтобы блокировать психическое сознание, поэтому избегайте соленых продуктов, если вы пытаетесь достигнуть обратного.

Небольшое количество соли добавляют с визуализацией в защитные блюда, а также блюда, притягивающие деньги. Тем не менее избыток соли в рационе приведет к серьезным физическим проблемам. Болезнь или плохое самочувствие, которые будут результатом этого чрезмерного употребления соли, в значительной степени снизят психическую защиту. Ешьте соль в умеренных количествах!

Уксус

Планета: Сатурн.

Элемент: Огонь.

Энергии: очищение, защита.

Предания: первый уксус состоял из вина, которое «прокисло». В современном американском фольклоре говорится, что отдать уксус – это все равно что отдать «удачу» [46].

Магическое использование: мы используем эту острую, кисловатую жидкость для солений и салатных заправок. Но уксус также довольно полезен в магических диетах. (Используйте только яблочный уксус. Белый уксус не следует принимать внутрь.)

Народные маги очищают кристаллы кварца смесью воды и уксуса. Похожим образом: несколько капель уксуса на стакан воды (или такие продукты, как салатная заправка), пользуются для очищения тела, разума и эмоций. Наполните три небольшие чашки уксусом. Поставьте их в доме, чтобы убрать негативную энергию. Когда жидкость испарится, при необходимости, наполните чашки снова.

Уксус также является защитным средством. Чтобы сделать сильное защитное блюдо, нарежьте луковицу, положите в миску и добавьте одинаковое количество уксуса и воды, чтобы салатная заправка покрыла лук. Накройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 24 часа. Добавляйте пикантный лук в блюда для защиты.

Супы

Супами управляет Луна и элемент Воды. Вот два знаменитых супа и кое-что об их магической истории.

Суп из птичьих гнезд

Многие жители западных стран слышали об этом китайском деликатесе. Цена за сырые гнезда сейчас составляет около тысячи долларов за фунт по причине возрастающих сложностей в их сборе. Птицы (определенный вид ласточек) строят свои гнезда на практически недоступных скалах в Китае, Малайзии, Таиланде, Индонезии и Вьетнаме. Спрос всегда превышает предложение, поскольку в Азии достаточно гурманов, которые не откажутся съесть хорошую чашку супа из птичьих гнезд.

Этот соблазнительный деликатес делается не из палочек и веточек, как я думал когда-то, а из затвердевших полосок слюны птиц, которую они используют для постройки своих гнезд. Вещество промывают и очищают от посторонних примесей, пока оно не превращается в массу белого материала, похожего на губку.

Суп из птичьих гнезд можно есть просто чтобы насладиться этим блюдом (хотя для усиления вкуса в 35-долларовую тарелку супа часто добавляют мясо краба, креветки и ветчину). Тем не менее обычно такой суп едят с магической целью.

Считается, что суп дарует молодость и здоровье, очищает кожу, улучшает цвет лица. Суп из птичьих гнезд едят для достижения успеха перед важными экзаменами. Считается, что регулярное употребление в пищу такого супа поддерживает хорошее здоровье и повышает сексуальность [29].

Немногие из нас когда-нибудь попробуют этот суп, но я решил рассказать здесь об этом интригующем блюде.

Куриный суп

Жители Хараппы, древней цивилизации долины Инда, вероятно, были первые, кто приручил птицу джунглей. Когда-то дикая птица в результате превратилась в курицу и получила распространение во всем мире [104].

Куриный суп – одно из наших любимых лекарств от простуды. Научные тесты доказали, что он обладает определенными преимуществами. Употребление горячего супа очищает пазухи и снимает заложенность носа [21], позволяет победить вирус, вызывающий простуду.

Беременных женщин в Чаде (экваториальной африканской стране) предупреждают о том, что есть курицу нельзя, иначе роды могут быть тяжелыми, и даже ребенок может пострадать [29].

В современном Египте существует прямо противоположное

поверье. Беременная женщина ест курицу, чтобы получить дополнительную энергию, необходимую во время родов. Египетские мужчины ели куриный суп для увеличения потенции. Мужчина, который собирался жениться, ел литры этого супа в течение нескольких дней перед свадьбой, чтобы не разочаровать невесту в брачную ночь [23].

Лапша

Я уже упоминал собу, гречневую лапшу, которую японцы едят для привлечения денег (см. с. 71). Родиной лапши почти наверняка является Древний Китай, откуда она распространилась до Индии, Среднего Востока и в результате до Европы [104]. Некоторые люди утверждают, что лапшу создали в Италии, но это сомнительное заявление. Любопытно, что многие итальянские и китайские блюда, в которых используется лапша, чем-то похожи. Широко распространено мнение о том, что Марко Поло, возвращаясь с триумфом с Дальнего Востока, ввез в Италию спагетти (но я не буду оспаривать этот факт) [104].

Лапша является одним из основных продуктов питания в Китае и Японии. В сельскохозяйственных районах Японии в каждом поселке есть лапшичная. Проточная вода обеспечивается с помощью бамбуковых трубок, которые направляют воду прямо в магазин. Фермеры стекаются в такие магазины, чтобы поесть горячей, питательной лапши.

В Китае лапша символизирует долгую жизнь. Ее часто едят по особым случаям, таким как юбилеи и дни рождения, для привлечения успеха и «удачи». Мой друг де Трейси Регула говорит, что если съесть длинную лапшу на китайский Новый год, это принесет большую «удачу» в наступающем году.

Глава 16. Еда из морей и рек

Народы, живущие возле огромных просторов океана, всегда поклонялись ему. Божества катались на волнах или скрывались под водой, далеко за пределами мест, различимых глазом. Еще в XVII веке люди верили, что в морских глубинах обитают неземные чудовища, а на старинных картах на пустынных просторах океана было отмечено: «Здесь живут монстры».

Дары моря, как и в прошлом, продолжают сегодня кормить миллионы людей. Несмотря на то что некоторые виды морепродуктов могут казаться нам отталкивающими (например, морские черви, которые считаются деликатесами в южной части Тихого океана), многие сорта рыб употребляют в пищу на протяжении тысячелетий.

Рыба

Предания: считается, что бога Ра во время путешествия в подземный мир сопровождала рыба. На самом деле в Древнем Египте блюда из особого вида рыбы употребляли в пищу, чтобы излечиться от слепоты [23]. Египтяне подносили рыбу в дар Исиде, Амону, Атону, Ра, Амону-Ра, Хнуму, Хапи и многим другим богам. Жрецы культа Осириса не ели определенные виды рыбы по причине их упоминания в мифологии [23]. Тысячи мумифицированных рыб были найдены в египетских гробницах и храмах.

В Древнем Вавилоне рыба посвящалась богине Иштар и, по всей вероятности, ее предшественнице, шумерской богине Инанне [12]. В ассирийском мифе одно из созданий с плавниками вытолкнуло яйцо на берег реки Евфрат. Из него вышла богиня Атаргатис. Этот божественный акт заставил людей поклоняться всем рыбам и спас их от использования в кулинарии [79].

В Греции и Риме рыба посвящалась Посейдону, Нептуну,

Венере, а также другим богиням и богам, но, несмотря на это, рыбу все же употребляли в пищу.

Древние гавайцы видели сходство между некоторыми из своих божеств и удивительной рыбой, которая обитала около их островов. Бог Кане и богиня Пеле ассоциировались с оопу (пресноводной рыбой). Употреблять в пищу рыбу, посвященную семейному божеству, было опасно [7]. В гавайской мифологии существует много «преданий о рыбах», ниже приведены некоторые из них.

Мужчина с острова Молокай поймал рыбу оопу, обмотал ее листьями и положил на огонь, чтобы приготовить. Рыба внезапно заговорила с ним (потому что он не должен был употреблять ее в пищу), и бедняга в ужасе убежал [7].

Рыболовные крючки, которые когда-то служили одним из самых важных инструментов для добывания пищи, считаются на Гавайях символом «удачи», и их продолжают носить. В фильме «По ту сторону Гавайев» (Beyond Hawaii) сюжет разворачивается вокруг рыболовного крючка, с помощью которого молодой гаваец отправляется в путешествие по прошлому своего народа. Считалось, что созвездие Скорпиона на ночном гавайском небе – это рыболовный крючок Мауи (основного персонажа мифологии Гавайских островов).

В Китае считается, что рыбы – это преображенные птицы, а птицы – это рыбы. Рыба – это символ свободы, гармонии и совершеннолетия. Новобрачным дарят двух рыб, символизирующих радость в сексуальных отношениях [3].

Рыба обладает сакральным значением благодаря своей способности жить в полной гармонии с окружающей средой, большой плодовитости, а также тому, что люди зависят от нее в плане питания еще с древних времен. Средиземноморские богини любви обычно также ассоциировались с водой и океаном, что объясняет, почему рыба использовалась в брачных ритуалах на территории Европы.

Магическое использование: рыба обитает в морях, реках и озерах. Вода магическим образом развивает психическое сознание. Рыбные блюда также легче перевариваются, чем мясные. Эти факторы указывают на то, что машическая рыбная диета прекрасно подходит для развития психического сознания – это вареная, тушеная рыба и разнообразные супы.

Поскольку рыба долгое время ассоциировалась с любовью, она также является отличным блюдом, усиливающим вашу способность дарить и принимать любовь.

Икра и рыба также считались афродизиаками. Если вы хотите подчеркнуть свою сексуальность, ешьте рыбу и визуализируйте.

В завершении этой части я хочу рассказать о народном ритуале, который был популярен в Англии прошлого столетия. В ночь Хэллоуина, перед тем как отправиться спать, съешьте несколько ломтиков сырой или жареной соленой сельди. Не пейте при этом никакой жидкости. Даже не чистите зубы. Идите спать, вам приснится сон. Во сне мужчина или женщина, ваш будущий муж или ваша будущая жена, подойдет к вам со стаканом воды, чтобы утолить жажду. Для многих молодых людей Викторианской эпохи такой ритуал открывал волнующую картину будущего.

Краб

Предания: на этих странных существ всегда смотрели с подозрением и опаской. Вид их раковин и необычная манера передвижения поразительны. Я когда-то с содроганием читал о коралловых атоллах в южной части Тихого океана, которые периодически покрываются крабами. Странные существа ходят по островам взад и вперед, карабкаясь по всему, что возникает у них на пути.

Японцы издавна считали крабов магическими существами. Сушеные раковины крабов часто прибивали над дверными проходами японских домов. Это делалось не для украшения, а для того, чтобы отгонять злые силы и защищать от болезней тех, кто жил в доме [54].

Разновидность краба, который называется хэйкэгани, пользуется особенным уважением. Необычный рисунок на его раковине чем-то напоминает человеческое лицо. Японцы верили, что эти крабы являются переродившимися воинами, которые были разгромлены и утонули в заливе Данноура, в западной части Внутреннего Японского моря [54].

Магическое использование: краб – это еще один продукт, который, как считается, обладает свойствами афродизиака.

Моллюск

Предания: мы все слышали истории о гигантских моллюсках (*Tridacna noa*), обитающих в южной части Тихого океана. Ныряльщик случайно засунул ногу между огромными створками раковины моллюска. Они сомкнулись вокруг ноги, и затем свирепый, коварный моллюск утопил ныряльщика.

Это, конечно же, мифы. Моллюски не опасны. Их «челюсти» не могут ухватить ногу или руку. Опасность грозит вам, только если швырнуть в вас одну из раковин – это максимально

возможная угроза, которую представляют моллюски.

Во всем мире (в южной части Тихого океана, в Америке, на Среднем Востоке, в Азии и других местах) раковины моллюсков использовались в качестве денежной единицы, а также украшений и ритуальных инструментов[23].

Индейцы восточного побережья США использовали цилиндрические бусины твердых моллюсков, называемые вампум, в качестве денег, для обмена подарками во время церемоний и для отправки сообщений. Применение вампума становилось все шире до тех пор, пока в XVII веке он не превратился в законную валюту в английских и голландских колониях на территории Америки.

Магическое использование: как и все морепродукты, моллюски используются для усиления сексуального влечения. Суп из моллюсков, вероятно, немного тяжеловат для этой цели, но любое другое блюдо вполне подойдет. Рекомендуется включать в состав диет для развития психического сознания.

Суши

Я признаюсь, что никогда не был в суши-баре, никогда не ел морского ежа (уни), никогда не тратил от пятидесяти до ста долларов, чтобы набить рот маленькими, изысканно приготовленными кусочками. Но я читал о приготовлении суши, а многие мои друзья посвящены в чудеса этой специфической японской кулинарной традиции.

Несмотря на то что приготовление суши – довольно сложный процесс, обычно суши состоят из морепродуктов, морских водорослей, риса и небольшого количества свежих овощей. Эти ингредиенты делают суши прекрасным дополнением к диетам, направленным на развитие психического сознания. (К большому сожалению, я слышал, что теперь для приготовления суши в Японии стали использовать авокадо… и консервированный колбасный фарш.)

Одно из популярных блюд, которое можно часто встретить в японских суши-барах, долгое время было запрещено в США. Недавно разрешение было выдано команде японских поваров, которые прилетели в США и привезли с собой ценный груз: фугу. Причиной множества смертей, которые происходят каждый год в Японии, является именно фугу. На вид это блюдо довольно безобидно – тоненькие, почти прозрачные куски филе.

Однако рыба семейства иглобрюхих, из которой готовят фугу, ядовита. Только самым опытным суши-поварам разрешено готовить фугу. Но даже в этом случае говорят, что рыба вызывает

легкое онемение у человека, который ее ест. Если рыба приготовлена неправильно, она становится причиной смерти [54].

В Японии фугу – одно из самых дорогих блюд в суши-баре. Оно также является самым опасным. Даже если я пойду в суши-бар, я сомневаюсь, что закажу у повара фугу.

Глава 17. Пиво, вино и другие алкогольные напитки [24]

Первые алкогольные напитки появились случайно. Банка с медом, который смешали с водой, стояла слишком долго, и содержимое начало пузыриться. Виноградный сок испортился. Недопитая кокосовая вода оставалась в орехе на один день дольше, чем следовало. Тесто забродило. Похоже – хотя, конечно, нельзя утверждать со всей определенностью – что первый алкогольный напиток был сделан из меда по крайней мере 10 000 лет назад.

К 3000 году до н. э. алкогольные напитки имели огромное значение в Месопотамии. Пиво (вино появилось позже), которое, бесспорно, имело особое воздействие на тех, кто пил, пригублял, являлось священной жидкостью и использовалось в ритуалах так же, как в повседневной жизни.

На Среднем Востоке вино быстро приобрело популярность. В Азии создали саке. Секреты ферментации, необходимые при производстве хлеба, использовались в Древнем мире и для создания алкогольных напитков.

Во всех уголках земного шара было принято использовать по крайней мере одно или два вещества, изменяющих сознание. В Сибири это был красный мухомор (*Amanita muscaria*); древние народы Мезоамерики использовали иной, но такой же сильный по воздействию вид грибов (*Psilocybe spp*); определенный вид шалфея (*Saliva divinorum*) и дурман применяли различные племена американских индейцев. В Южной Америке во время ритуалов употребляли галлюциногенные растения, такие как айяуаска (*Banisteriopsis caapi*). Ферментированные напитки любили употреблять во многих частях Африки, а полинезийцы взывали к священной аве или каве (*Piper methysticum*). Древние европейцы,

как мы увидим, пили пиво, эль и вино [58, 123].

Несмотря на то что всегда были те, кто злоупотреблял веществами, изменяющими сознание, их применение часто ограничивалось определенными религиозными и магическими церемониями. Это было не просто рекреационное использование.

В США алкоголь является единственным легальным наркотиком такого типа. Шоколад, сахар, кофе, чай и табак также могут классифицироваться как наркотики, хотя их и нельзя сравнивать с алкоголем. Тем не менее многие другие меняющие сознание «наркотики» химического или растительного происхождения, продаваемые по рецепту или на улице, не привели к такому же вреду, который наносит алкоголь нашему обществу.

В отличие от древних времен, современные метафизические и магические организации на западе запрещают использование различных видов одурманивающих веществ, в том числе алкоголя, перед проведением ритуала. Члены многих подобных организаций нередко употребляют вино во время последующих празднеств, но ритуалы не оправдывают употребление наркотиков.

В данной главе рассматриваются религиозное и магическое использование основных видов алкоголя.

Пиво

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: очищение.

Предания: пиво, вероятно, впервые было специально сварено во времена неолита [104]. Почти наверняка его изобрели женщины одновременно с дрожжевым хлебом, который также зависел от брожения.

Древнейшие цивилизации Месопотамии пили пиво и боготворили его. Египтяне, жившие в прединастический период, наслаждались этим напитком уже в 5000 году до н. э. На шумерских табличках, которые датируются 2800 годом до н. э. упоминаются девятнадцать различных видов пива [29]. По всей вероятности, первая общественная пивная открылась в Египте в 1913 году до н. э.

Позже считали, что Исида обучала своих детей секретам пивоварения [23]. Также люди верили, что пиво изобрела Хатхор, богиня пьянства [23]. В Древнем Египте опьянение являлось источником веселья и, возможно, имело отношение к религиозному экстазу [23].

Пиво являлось составной частью жизни египтян и даже имело место в толковании сновидений. Сон, в котором пили пиво из пшеницы, предсказывал радость, а сны о распитии ячменного пива предвещали смерть [23].

Пиво использовалось как продукт питания, лекарство, ритуальное подношение, а кроме того, в магических ритуалах. Чтобы избавиться от кошмаров, определенные растения смачивали пивом. Затем влажными листьями следовало протереть лицо, одновременно произносилось заклинание [23].

Шумеры, египтяне и вавилоняне варили пиво из пшеницы и ячменя, но предпочитали они ячменное пиво. В Древнем мире это был самый популярный напиток, который употребляли и люди, и их божества. Затем место пива заняло вино.

Магическое использование: сегодня пиво используется в народной магии для очищения разума, тела и души. Примите ванну, добавив в воду полстакана пива.

Также вы может выпить немного пива (именно немного) для внутреннего очищения. Наполните стакан, подержите обеими руками и сделайте визуализацию, прежде чем сделать глоток.

Некоторые врачи рекомендуют стакан пива или эля после еды для стимуляции пищеварения. Поскольку хорошее пищеварение важно для нашего здоровья, а небольшое количество пива полезно для большинства людей, пиво также можно добавлять в оздоровительные диеты. (Небольшое количество – это не шесть банок. Вполне достаточно 180 мл.)

Потребление большого количества пива когда-то было распространено в качестве религиозной практики. Тем не менее пьянство больше не несет в себе никакого священного смысла.

Вино

Планета: Солнце (красное вино), Луна (белое вино).

Элемент: Огонь.

Энергии: празднование.

Предания: пиво когда-то являлось любимым напитком в Древней Месопотамии, но люди вскоре научились делать вино из забродивших фиников, семян кунжута и других продуктов [117]. Позже научились выращивать виноградную лозу. Содержимое бесчисленного количества бутылок было вылито в качестве подношения богам и богиням [23].

Самые первые божества вина были женского пола. Богини прятались среди винограда и предлагали людям свои ферментированные шедевры. Среди этих древних божеств была Гештинанна, шумерская богиня виноградной лозы [117].

Некоторые факты свидетельствуют о том, что около 3000 года до н. э. в городе Киш жила известная женщина – торговка вином. Ее звали Азаг Бау, так же как и царицу, а возможно, оба эти персонажа являлись одним и тем же человеком. Тысячу лет спустя жрицы, прикрепленные к различным храмам, все еще изготавливали и продавали вино [117].

Богиня вина Пагат, которой поклонялись в Угарите около 2000 года до н. э., очевидно, помогала своему отцу, Данелю, выращивать виноград и, следовательно, производить вино [117].

Вино являлось самым популярным подношением божествам в Древней Месопотамии. Каждый день богине Иштар подносили в дар двенадцать сосудов с вином, а Нанне – десять. Богу Ану подносили восемнадцать золотых сосудов с пивом и вином. Навуходоносор, по свидетельству его писцов, разливал винные реки для бога Мардука. Богини и боги, образ жизни которых был таким же, как и у их почитателей, вкушали вино и даже пьянели [117].

К 3000 году до н. э. египтяне стали ассоциировать с вином Осириса. Среди многих его титулов был такой: «Господин вина во время наводнения». Считалось, что Осирис научил народ Египта выращивать виноград. Бог Гор также был связан с вином. Красное вино воплощало правый глаз Гора, белое вино – левый [117].

Во времена первых египетских династий вино хранилось и подавалось только для высших сословий. Его также использовали во время ритуалов в храмах. Жрецы (и жрицы) выращивали виноград и делали вино. Простые люди, очевидно, стали употреблять божественную жидкость уже в достаточно поздний период длительной истории Египта, возможно, около 1000 года до н. э. [104].

В Древнем Египте, около 1500 года до н. э., во время изготовления вина призывали богиню-змею Ренененутет («дарительницу изобилия»). На давильном прессе, в котором виноград превращался в сок, или рядом с ним, ставили алтарь или маленькую фигурку Ренененутет [117].

Несмотря на популярность виноградного вина, состоятельные люди Древнего Египта употребляли разнообразные вина, в том числе из фиников, а во времена последних династий – из граната. Говорят, что Рамсес III пожертвовал 152 103 сосуда вина для храмов Фив, Гелиополя и Мемфиса [23]. Среди другой погребальной утвари в гробнице Рамсеса III были оставлены разнообразные вина, в надежде, что в загробной жизни фараон продолжит наслаждаться этими напитками.

Вино использовали в возлияниях, посвященных богам Древней Греции, также оно было доступно и для простого народа.

Как впоследствии и римляне, греки пили вино, разбавленное водой, чтобы не встречаться с призраком Мофона, чудовищем пьянства. (Конечно, только если возлияния не проводились в честь греческого бога вина и пьянства Диониса [117].) Вино пользовалось такой же популярностью и на Древнем Крите. Его подносили в дар критским божествам, в том числе Посейдону и Дионису, еще до того как им стали поклоняться в Греции [117].

В Древнем Риме существовали некоторые любопытные идеи относительно вина. В течение нескольких лет после основания Рима женщинам запрещалось пить вино в этом городе. Любая женщина, застигнутая за этим действием, могла быть казнена [117]. Вино продолжало оставаться популярным жертвенным возлиянием, но только в честь определенных богов. Употребление вина в честь других богов было запрещено [117].

Римские вина стали знамениты во втором веке нашей эры. Римляне продавали вино в Галлию и Британию, где ранее употребляли только эль и медовуху. После того как римляне вторглись в Британию, вино превратилось там в популярный напиток [117].

Римские вина делали из винограда и ароматизировали различными цветами и травами. Роза, фиалка, мирра, полынь, перец, а также мед, добавлялись в вино, чтобы изменить его вкус. Чтобы сделать напиток еще более ароматным, чаны, где изготавливалось вино, окуривали розмарином, миртом, лавровым листом и миррой [117].

Римский бог вина Либер (или Либер Патер) никогда не обладал большим количеством приверженцев. Бахус являлся римской версией Диониса, но так же как и Либер, не достиг той популярности, которой обладал Дионис [117].

Вино продолжает играть важную религиозную роль. Самым заметным фактом является то, что католическая церковь использует вино во время проведения известной священной церемонии, когда вино мистическим образом трансформируется в кровь Христа.

Вино также является важной частью ритуальных трапез в современных викканских церемониях. Участникам раздают вино и печенье в форме полумесяца, воплощающие дары Богини и Бога, а ритуал (иногда называемый Печенье и Вино) «заземляет» силу, которая была вызвана на церемонии. Такое ритуальное возлияние проводилось еще за много веков до возникновения христианства.

Магическое использование: в целом белые вина ассоциируются с суной, а красные – с солнцем. Вино прекрасно расслабляет тело, и стакан этого напитка в день не принесет никакого вреда тому,

кто обладает хорошим здоровьем.

Не пейте алкоголь до выполнения любых магических ритуалов. Слишком большое количество алкоголя притупляет рефлексы и затуманивает разум. Алкоголь препятствует успеху магического ритуала. Лучше всего употреблять вино во время празднований, которые проводятся после всевозможных магических и религиозных обрядов.

Другие алкогольные напитки

Абсент. Данный опасный напиток был когда-то довольно популярен, пока не обнаружили, что употребление этого ликера (в который, среди прочих растений, добавляли горькую полынь, *Artemesia absinthium*) наносит непоправимый урон здоровью, в том числе нервной системе [28]. Повреждения коры головного мозга часто встречались у любителей абсента [1]. В 1915 году абсент запретили в США и нескольких европейских странах [1], но некоторые до сих пор все еще пытаются найти его и использовать в качестве афродизиака. Однако этот напиток слишком опасен, чтобы его употреблять.

Анисовая настойка. Иногда ее пьют для очищения.

Абрикосовый бренди. Иногда его пьют, чтобы усилить сексуальное влечение.

Ежевичный бренди. Можно пить для привлечения денег и усиления сексуального влечения.

Бренди. Современные шаманы племени мазатек подносят бренди в дар духам во время ритуалов [109]. Бренди также являлся одним из ингредиентов магических благовоний эпохи Возрождения.

Шартрез. Поскольку этот зеленый ликер содержит базилик, иногда он используется в качестве афродизиака.

Коньяк. Говорят, что он разжигает любовь – так же как и все остальные алкогольные напитки. Коньяк, вероятно, оказывает такой же эффект, но здесь, скорее, подразумевается страсть, сексуальное влечение.

Какао ликер. Используется для привлечения любви и денег.

Мятный ликер. Очищающий ликер.

Джин. В наши дни этот напиток используется в качестве подношения Пеле, богине вулканов, которая обитает в кратере Халемаумау на Большом острове Гавайи. Бутылки с джином бросают в кратер, как когда-то бросали цветы, фрукты, иногда животных. Людей в жертву никогда не приносили. Богиня Пеле забирала человеческие жизни, насылая лаву, дым и пепел.

Кирш. Этот вишневый ликер иногда используют для

привлечения любви.

Кюммель. Немецкий ликер с добавлением тмина, который часто подают после тяжелых блюд. Небольшие количества этого напитка можно пить маленькими глотками с соответствующей визуализацией – для здоровья и защиты.

Медовуха. Медовое вино все еще можно купить. Его включают в состав любовных диет или подают во время празднований, проводимых после ритуала, вместе с другими напитками.

Мескаль. Крепкий алкогольный напиток, изготовленный из ферментированного и дистиллированного сока *maguey*, или агавы американской (столетника). В бутылках с настоящим мескалем часто содержится червяк агавы [90]. Считается, что если его съесть, то это вызовет галлюцинации. Некоторые мексиканцы говорят, что мескаль является афродизиаком.

Оранжевый кюрасао. Любовь, очищение.

Перно. Можно пить в небольших количествах для очищения.

Пульке. Напиток пользовался уважением в Мексике до испанского завоевания. Богиней пульке считается Майяуэль [78]. Когда-то она была смертной, но богини и боги приняли ее как равную [10]. Считалось, что она приносит опьянение, а также забирает жизни. Напиток пульке, по всей вероятности, использовался для воодушевления воинов перед битвой [78]. По всей вероятности, пульке впервые сделали тольтеки около 1000 года. Напиток использовался в качестве подношения богиням и богам ацтеками, тольтеками и другими народами Мезоамерики. Пульке был также популярным подношением во время свадеб и похорон, считалось, что он обладает лечебными свойствами [109].

Ром. Используется в современных ритуалах вуду для защиты и разжигания сексуального влечения. Ром – излюбленное подношение оришам (божествам) в некоторых афро-латиноамериканских религиях, таких как йоруба и сантерия. Ром также используют шаманы в Мексике для очищения кристаллов кварца.

Саке (также произносится сакэ). Саке изготавливали из ферментированного риса (и технически пива) и вначале использовали в Японии для подношений богам и духам предков. После этого люди допивали напиток, который не выпили духи.

Саке все еще играет важную роль в современном японском обществе [29]. Брак считается действительным, если сопровождается употреблением саке. Бутылки саке преподносят в качестве жертвоприношения богам и уважаемым предкам, особенно на Новый год [54].

Стрега. Этикетка этого итальянского ликера украшена

изображением ведьмы. Напиток является эффективным дополнением к очищающим диетам (конечно, в умеренных количествах). Говорят, что его рецепт изначально разработали итальянские ведьмы.

Текила. Усиливает сексуальное влечение. Миштеки использовали текилу в качестве подношений своим богам. Текилу и мескаль производят из разных видов агавы.

Виски. Виски имеет широкое применение в американской народной медицине, а также играет свою роль в современной американской народной магии. В бутылку виски кладут кусочек агара (вид морских водорослей), чтобы привлечь добрых духов. Поганки также замачивают в виски, а их ножками протирают тела тех, кто, как считается, находится под воздействием злых чар.

Послесловие

Я чувствую необходимость повторить: не считайте, что эта глава принуждает вас употреблять алкоголь. Если вы ценитель этих напитков, то дегустируйте их в умеренных количествах и не садитесь затем за руль. Если вы не пьете, не начинайте!

Пьянство не даст вам ни силы, ни мудрости. Алкоголь не открывает двери к психическому или магическому развитию, по сути, он их закрывает. Любое вещество, которое забирает контроль над нашим разумом и телом (например алкоголь), наносит вред магическому мастерству.

Информация здесь представлена в качестве исторической справки. Я никогда не пил многие из этих напитков и не собираюсь делать это!

Глава 18. Чай и кофе

Чай и кофе входят в число самых популярных напитков в мире. Растения, из которых их производят, выращиваются во многих удаленных районах, а сами напитки оказывают значительное воздействие на современное общество.

Чай (Thea sinensis)

Планета: Марс

Элемент: Огонь.

Энергии: сознательный разум, деньги, смелость.

Предания: родиной чая, по всей вероятности, была Северная Индия [120], а в Китае он впервые появился до шестого века н. э. [71, 76]. К шестому веку чай уже представлял собой обычный предмет торговли [3]. В десятом веке чай считался идеальным напитком. Зеленый чай когда-то даже называли «жидким нефритом».

Некоторые производители чая в Китае до сих пор поклоняются Лу Юю, который перед своей смертью в 804 году написал книгу, известную как «Чайный канон» [3, 76]. Искусство чаепития возникло в Японии в течение XIII–XIV веков [3].

Существует множество легенд и мифов, связанных с чаем. Согласно одному из преданий, святой, который не хотел прерывать медитацию, страдал от желания заснуть. Он отрезал свои веки, которые упали на землю и превратились в первые чайные кусты [76].

Чай был посвящен Будде.

Чай ввезли в Англию довольно давно, но к XVII веку чаепитие было осуждено английским духовенством. Почему же этот безобидный напиток связали со злом? Потому что священники считали, что употребление чая ведет к падению морали и вредит

здоровью. Как всегда, старания религиозных фанатиков не увенчались успехом [120]. Чай все еще является самым популярным безалкогольным напитком в Англии, хотя кофе догоняет его.

В Англии и других странах гадание на чайных листьях приобрело популярность, по крайней мере, к XVII веку, и им увлекаются до сих пор [82].

Итак, чашка чая выпита. Следует оставить на дне немного жидкости, примерно несколько капель. Затем нужно перевернуть чашку вверх дном на блюдце, повернуть ее вокруг три раза и возвратить в прежнее состояние. Гадатель использует символы, образованные случайным образом чайными листьями, для связи с психическим разумом и с сознанием того, кто пил чай. По пакетикам чая знаки не читают. Для гадания необходим рассыпной листовой чай.

Магическое использование: пейте чай, чтобы стимулировать сознательный разум (большое количество кофеина, которое содержится в напитке, поможет вам в этом). Чай также пьют для привлечения денег (подержите в руках пакетик чая или сами листья и сделайте визуализацию, прежде чем заваривать чай). Чай также помогает стать смелее.

Чай – вещество, вызывающее сильную зависимость. Употребляйте его с осторожностью, в умеренных количествах, так же как и все вещества, вызывающие привыкание.

Кофе (Coffea arabica)

Планета: Марс.

Элемент: Огонь.

Энергии: сознательный разум, физическая энергия.

Предания: миллионы американцев начинают свой день с чашечки кофе. Этот ритуал придает бодрости и настраивает на решение предстоящих задач. Он также делает счастливыми тех, кто выращивает кофе, обжаривает его, перемалывает, продает оптом и в розницу.

Родиной кофе, по всей вероятности, является Эфиопия или другая тропическая зона Африки [71]. Местные жители делали из ягод вино, а также употребляли в пищу кофейные зерна в качестве стимулятора [71]. Около 1000 года арабы в Эфиопии начали изготавливать из кофейных зерен горячий напиток [71].

Кофе быстро распространялся по Средиземноморью. Первая коммерческая кофейня была основана в Турции в 1554 году. В Англии первую кофейню открыли в 1650 году [104]. Кофе

приобрел большую популярность в некоторых частях Среднего Востока (один из известных видов – турецкий кофе), но этот напиток никогда не был полностью принят британцами, которые любят чай.

Кофе выращивают в регионах с умеренным климатом. Большое количество кофе производят в Южной Америке, также кофе разводят в США, на Большом острове Гавайи. Кофе, производимый там – кофе Кона, – многие считают лучшим.

Бодрящий эффект кофе способствовал его популярности, но этот напиток обладает возбуждающим воздействием не только благодаря кофеину. После употребления кофеина требуется от тридцати минут до полутора часов, чтобы он оказал воздействие на нашу нервную систему [41]. Почему же кажется, что глоток или два кофе приводят к желаемому результату задолго до того, как последует какая-то физиологическая реакция?

Существует гипотеза, что запах свежего кофе пробуждает сознание. Сильный аромат, который мы ощущаем каждое утро, когда пытаемся проснуться, создает привычный шаблон. После того как мы просыпаемся и начинаем совершать свои ежедневные действия, запах автоматически вбрасывает нас в состояние бодрствования. Позже, когда этот эффект улетучивается, свою работу делает кофеин.

Кофе, чай и кофеин продолжают вызывать споры. Одни люди утверждают, что кофеин в самом деле несет серьезную опасность для здоровья. Другие считают такие заявления ошибочными. Несомненно, кофеин – это сильный наркотик и его не следует давать маленьким детям и животным, у которых от больших доз этого напитка может случиться сердечный приступ [41].

Магическое использование: оказывает ли кофе магическое воздействие? Да, кофе может это делать, если мы не будем выпивать его по двенадцать чашек в день. Многие привыкают к этому горькому напитку. Но если нам требуется какое-то вещество, без которого мы не можем прожить ни дня, оно не может оказывать магического воздействия. Помните: умеренность – это ключевой фактор для успешного применения любого продукта или напитка.

Тем не менее небольшое количество кофе (или чая) можно употреблять, чтобы стимулировать разум и заряжать энергией тело. Варите и пейте эти напитки с визуализацией.

Глава 19. Мистическое яйцо

Яйца существуют во всех габаритах, от крохотных, размером с ноготок, до огромных, с человеческую ступню величиной. Птицы, их поразительные производители, всегда были связаны с небесами и обитающими там древними божествами. Яйцо – истинная сущность жизни. Желая прикоснуться к его таинственным энергиям, люди почитали, проклинали, собирали, разбивали, ели, закапывали, наполняли и использовали яйцо бесчисленным количеством способов.

Сама земля является яйцом. Жизнь произошла из яйца, созданного божественными силами. Многие из животных вылупляются из яиц.

Шива сотворил яйцо, из которого были образованы небо и земля. Осирис, Афродита, Венера и Эостра, которую мы почитаем сегодня, празднуя христианскую Пасху (*англ.* Easter) – все эти боги ассоциировались с зародившейся в яйце жизни. Рядом со статуями Аполлона или за ними обычно изображают горки яиц [79]. В мифологии всего мира яйца тесно связаны с божественным началом.

Одно из верований гласит, что яйцо – это совершенный символ создания. Оно не только само производит жизнь (если оплодотворено), но его скорлупа является воплощением стихии Земли, мембрана – Воздуха, желток – Огня, белок – Воды [79]. Таким образом, «Яйцо Акаши» содержит не только четыре элемента, но и потенциал проявления.

Яйца когда-то служили заменой людей во время ритуальных жертвоприношений. По крайней мере с времен палеолита яйца использовались в строительных обрядах при закладке домов [79]. Спустя 10 000 лет такие обряды все еще продолжают совершать в Индии для защиты строящихся домов и их будущих обитателей [79].

Курица, чьей родиной является Азия, дает бóльшую часть

яиц, которые подаются сегодня у столу по всему миру. (Яйца других птиц также употребляют в пищу, но бóльшая часть ритуалов народной магии, описанных в данной главе, связана с куриными яйцами.) Этот мистический дар природы долгое время применялся во всех видах магических ритуалов. Ниже описаны некоторые из возможных способов использования яиц.

Исцеление

На Ямайке яйца бросают в «магическое» дерево в качестве жертвоприношения духам, которые наслали болезнь на человека. Этот ритуал сопровождается барабанной дробью и песнопениями [79].

Когда-то китайские бабушки, обнаружив, что их внук или внучка заболели, брали чашку риса, яйцо и две ароматические палочки и относили их на улицу, на угол дома. Продукты оставляли там в качестве жертвоприношения, палочки зажигали, повторяя имя больного ребенка [79]. Некоторые китайцы так же пытаются предотвратить оспу, употребляя в пищу голубиные яйца [76].

В Марокко больные пишут заклинания на сваренных вкрутую яйцах и едят их, чтобы выздороветь [79].

Для поддержания здоровья германцы когда-то делали две маленькие дырочки в скорлупе яйца, выдували из него белок и желток и клали в яйцо тринадцать зерен перца и тринадцать крупинок соли. Это яйцо закапывали в саду как оберег от высокой температуры (которая является признаком различных инфекционных болезней) [79].

Защита

Считалось, что яйца обеспечивают защиту, возможно, потому что многие из них имеют белый цвет – который ассоциируется с чистотой и божественным началом.

В Древнем Египте яйца держали в руках во время чтения защитных заклинаний. Это делали для того, чтобы защитить тех, кто находится на борту корабля, от утопления и нападения враждебных чудовищ любого вида [79].

До недавнего времени германцы обычно совершали специальный защитный ритуал на Майский день. Свежее яйцо закапывали под порогом, чтобы защитить дом от злых сил.

Чтобы снять «сглаз», мусульмане, живущие в Индии, обмахивали человека солью, куркумой и яйцом. Затем эти три компонента обряда выбрасывали на перекрестке [79].

В Европе яйца подвешивали в домах, чтобы защититься от града, молнии и нашествия сельскохозяйственных вредителей [79].

Гадание

Долгое время считалось, что первое яйцо, отложенное несушкой, обладает особой силой. Люди верили, что, если первое яйцо, принесенное белой молодой курицей, положить под подушку, то во сне к человеку придет его будущий супруг или супруга [82].

Свидетельства указывают, что яйца использовались в Европе по крайней мере с 1684 года [82]. Один из ритуалов проводился в день летнего солнцестояния. Яйцо с острого конца прокалывалось булавкой. Несколько капель белка капали в чашку или стакан с водой. На основе рисунка, который получился из яичного белка, определялось будущее [82].

Похожие практики продолжают существовать во всем мире. Например, в современной Мексике тело больного человека поглаживают свежим яйцом, травами (в том числе розмарином и листьями перечного дерева) и «магическим» одеколоном под названием siete machos. Яйцо разбивают в стакан с водой. Если содержимое начинает пениться, или становится «грязным», значит, человек находился под действием колдовских чар. Также существует много других способов трактовки по сырому яйцу [121].

Еще один пример подобного гадания: целитель поглаживает больного ребенка только что снесенным яйцом, одновременно читая молитву. Затем яйцо кладется на ночь под кровать ребенка. Если утром найденное яйцо окажется «сваренным», ребенок обязательно выздоровеет [42].

Если вам приснились яйца, то современный сонник поможет предсказать будущее. Много яиц предвещает богатство, мало – его отсутствие [79]. Яйцо с двойным желтком всегда считалось знаком того, что счастливчика, нашедшего его, вскоре ждет свадьба.

Секс

Предания: в Марокко женщины не ели яйца в присутствии мужчин, это считалось неприличным [79]. Икра (рыбьи яйца) давно считается стимулятором сексуального влечения, так же как и сырое яйцо, которое для этой цели выпивают или глотают целиком.

Еврейские женщины когда-то пытались лечить бесплодие, употребляя в пищу яйца с двойным желтком. Яйцо в этом случае является символом оплодотворения [79]. Различное использование: когда предполагали, что ребенок околдован (а триста лет назад к этому относились серьезно), в озеро или пруд бросали яйцо. Если яйцо тонуло, ребенок находился во власти злых чар [79]. В недавнем прошлом в России крестьяне совершали подношения своим предкам, бросая жареные яйца через плечо [79].

Когда бизнес идет плохо, а поступление денег прекращается, владельцы магазинов в Индии встают рано утром, берут соль и яйцо и идут к перекрестку. Далее надо произнести специальные слова и бросить эти два мистических предмета в воздух. После того как яйцо разбивается, желток и белок остаются на земле, а скорлупу и соль владелец магазина забирает домой (или в магазин) и сжигает их [79].

Магическое использование: яйца в самом деле являются мистическими предметами. Мы употребляем их в пищу. Дети до сих пор коллекционируют птичьи яйца и гнезда. Яйца – это отличное дополнение к духовным диетам. Для этой цели яйца можно есть в любом виде. Яйца также прекрасно подходят для диет, направленных на защиту и «заземление» (по причине высокого содержания протеина), а также для стимулирования плодовитости.

Я помню, что мы с бабушкой вышли как-то утром на леденящий холод. Мы направились в курятник, а моя голова едва доставала до полотенца, покрывающего корзинку, что бабушка несла в руке. На протяжении всего лета, которое я провел на ферме дедушки с бабушкой, я находил по утрам яйца, и каждый раз считал чудом мистическое появление яиц у пернатых существ.

В современном мире исчезла значительная часть магии яиц. Этот базовый продукт, как и наша политика с моралью, теперь приходит к нам уже упакованным. Многие из нас мало понимают происхождение яиц, и еще меньше магию, которая, как верили когда-то люди, наполняет их энергией.

Пока мы не находим яйцо с двойным желтком.

Иногда в новостях упоминают о курицах, которые снесли голубые, фиолетовые или красные яйца. Общественность часто проявляет интерес к таким, казалось бы, чудесным событиям, и яйца (или, по крайней мере, некоторые их представители) снова предстают во всей прежней языческой славе как символы создания, жизни и скрытых сил природы.

Во время написания этой главы я завтракал. Что же было в меню?

Яичница-болтунья.

Глава 20. Из молочного магазина

Молоко

Планета: Луна.
Элемент: Вода.
Энергии: любовь, духовность.
Предания: около 8000 года до н. э. люди начали одомашнивать животных. Не желая больше следовать за кочующими стадами, люди построили загоны и стали кормить и поить свой скот.

Эта революционная практика определенно обеспечила запасы еды, но одомашнивание животных могло иметь и религиозные корни. Молоко людей и животных было связано с рождением новой жизни. Рождение ассоциировалось с жизнью и божественным началом. Что может быть лучшим подношением Матери Богине, источнику всего плодородия, чем продукт жизни? По крайней мере один специалист по истории кулинарии считает, что одомашнивание животных в древности могло возникнуть из-за потребности в постоянном источнике молока для религиозных ритуалов [29].

Хотя младенцы всегда пили материнское молоко, несколько тысячелетий потребовалось для изменений в генетике, чтобы мы могли успешно употреблять молоко животных. Но и сегодня у большого процента людей отсутствует энзим, необходимый для переваривания молока животных [29].

Коровье и козье молоко связано с богами и религией. Известную египетскую богиню Хатхор обычно изображают с головой коровы. Она дает молоко умершим и живым фараонам. Корову почитали как символ этой богини.

Множество статуй сидящей Исиды, прижимающей к груди сына Гора, сохранилось с древнейших времен. Часто считается,

что эти статуи послужили вдохновением для создания похожих изображений Девы Марии, держащей Младенца [23]. Символика одинаковая: женщина (Богиня), кормящая ребенка.

Молоко служило главным подношением богам в Древнем Египте. Тутмос III ставил золотые и серебряные сосуды с молоком на алтарь бога Амона. Божественную жидкость также подносили в дар Мину, древнему египетскому божеству плодородия [24].

В Греции служанки доили козье молоко для Зевса, Диониса, Асклепия и многих других богов. Когда Зевс был младенцем, за ним ухаживали нимфы, а вскормила его коза Амалфея. Таким образом, коз почитали как существ, которые поддерживают жизнь и приносят пищу. Зевс создал рог изобилия (*лат.* cornucopeia) из рога козы Амалфеи и подарил его нимфам [88].

Несмотря на то что сегодня молоко пастеризуют, в нем сохраняются некоторые магические свойства. Во время современных викканских эсбатов (ритуалов, проводимых в полнолуние) молоко подают в качестве физического символа Матери Богини. Таким образом, члены ковена получают от нее жизнь, как символически, так и реально.

Магическое использование: неудивительно, что молоко обычно классифицируется как лунная пища, которая находится под дополнительным управлением элемента Воды. Это пища любви, которая эффективна для укрепления вашей способности дарить и принимать любовь.

Как основной источник питания для миллиардов людей и животных, молоко связано с вечной Матерью Богиней, которая обеспечивает плодородие. Это прекрасный продукт для включения в диеты, направленные на развитие духовности.

Те, кто практикует здоровое питание, предпочитают не пастеризованное козье молоко, а коровье. Однако люди, изучающие египетские религиозные традиции, могут использовать коровье молоко по причине мистической связи коровы с богинями Исидой и Хатхор. Выбор зависит от вашего личного вкуса.

Сливочное масло

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: духовность.

Предания: люди употребляют в пищу сливочное масло на протяжении тысячелетий. В Древней Месопотамии сливочное масло возлагали на алтари богов Эа, Шамаша, Мардука и других [24]. Во времена Древней Греции и Древнего Рима высшие классы

считали сливочное масло пищей, подходящей только для варваров, скотоводов, которые, конечно, обладали большим количеством этого продукта. В кулинарии и для смачивания хлеба предпочитали использовать оливковое масло [104]. Поскольку оливковое масло стоило дорого, богатые люди, которые могли себе его позволить, смотрели сверху вниз на тех, кто не мог купить его. В Индии топленое масло гхи (очищенное сливочное масло из молока яка) выливают на изображения богинь и богов, совершая, таким образом, акт поклонения и жертвоприношения.

Сбивание масла (пахтание) – процесс, когда сливки отделяются от свежего молока, долгое время оставался несколько неопределенной практикой. В надежде «довести» масло, к маслобойке прикреплялись старые ветки, или в само молоко клали пулю. Также часто напевали песенки, обычно имеющие квазихристианское происхождение.

Вот типичный пример:

Подходи, масло, подходи!
Подходи, масло, подходи!
Питер стоит у ворот,
Ждет он масляный пирог.
Подходи, масло, подходи!

Магическое использование: сливочное масло как молочный продукт полезно в составе диет, влияющих на духовность.

Йогурт

Планета: Луна.
Элемент: Вода.
Энергии: духовность.
Предания: несмотря на то что когда-то использование йогурта в рационе американцев было очень ограниченно, сейчас его можно найти почти в любом продуктовом магазине. Этот стремительный рост популярности йогурта начался в конце 1960-х годов. Йогурт является древним продуктом, который, скорее всего, получился случайно. Молоко стояло слишком долго, в него попала подходящая бактерия и благодаря процессу ферментации получился йогурт [71]. Позднее его стали производить сознательно, чтобы включить в рацион людей еще один новый ценный продукт.

Йогурт едят во всем мире, особенно там, где развито

скотоводство. В Индии йогурт подносят в качестве жертвы богиням и богам. Как и сливочным маслом, йогуртом иногда поливают небольшие статуи богов.

Замороженный йогурт, который придумали в 1970-х годах, сейчас стал очень популярен в США. Ассортимент вкусов этого йогурта очень широк. Некоторые производители выпускают обезжиренные замороженные йогурты, калорийность которых достаточно мала.

Одна компания недавно выпустила линию консервированных молочных продуктов, похожих на йогурт, но не содержащих культуру ацидофильной палочки. Без традиционной «остроты» оригинального продукта и с увеличенным сроком годности эта новинка не может считаться йогуртом. Продукт больше напоминает пудинг.

Магическое использование: магической пользой обладает только натуральный йогурт или тот, в котором содержатся исключительно натуральные добавки и красители. Лучше всего использовать йогурт с медом. Наряду с обычным йогуртом можно использовать и замороженный. Для достижения наилучших результатов ешьте йогурт без добавок. Этот продукт прекрасно подходит для развития духовности.

Сыр

Планета: Сатурн.

Элемент: Земля.

Энергии: разные (см. далее).

Предания: сыр, продукт с легким ароматом, твердый или полутвердый, созданный из молока, одновременно обожали и презирали. У нас было много времени, чтобы решить, нравится нам сыр или нет – этот продукт существует около 5000 лет. В шумерских и вавилонских клинописных табличках, найденных при раскопках, упоминается сыр [70], а в египетской гробнице, которая датируется 3000 годом до н. э., были найдены остатки сыра. Кстати, оказалось, что это женская гробница [23, 104].

В Греции считали, что Аристей, сын бога Аполлона, даровал сыр людям. Греческие дети ели сыр так же, как сегодня некоторые дети едят конфеты. Сыр был любимым продуктом у населения в целом и являлся основой рациона атлетов, которые тренировались для участия в Олимпийских играх [70]. В некоторых районах Греции свадебные торты представляли собой чизкейки. Их делали из сыра, который взбивали, процеживали, добавляли мед и муку и выпекали в больших количествах [70].

Существует множество разновидностей сыра. Некоторые из

них, такие как рокфор, известны на протяжении тысячелетий [70].

Магическое использование: сыром обычно управляет Сатурн и элемент Земли. Однако полутвердые сыры, такие как чеддер, джек и др., можно применять в разнообразных ритуалах. Нарежьте сыр, при этом представляйте, какова цель вашего обряда кулинарной магии. Острым ножом вырежьте из каждого кусочка двухмерный магический символ, который представляет вашу цель. Наполняйте каждый ломтик сыра своей личной силой, визуализируйте и ешьте.

Диапазон полезных символов бесконечен: пентаграммы для защиты, круги для духовности, квадраты для денег, сердца для любви. Смотрите главу, посвященную символам, где приведены другие примеры. Белый сыр можно нарезать в форме полумесяцев для викканских эсбатов или ритуалов, связанных с Луной. Пастеризованные переработанные «сырные продукты» (такие как американский сыр) и заменители сыра не имеют никакой магической силы. Эти «фальшивые» сыры не следует употреблять в пищу.

Мороженое

Планета: Луна.

Элемент: Вода.

Энергии: разные (см. далее).

Предания: в 1987 году в США было продано мороженого на сумму более девяти миллиардов долларов. Национальное потребление в этом году оценивается как рекордные три с половиной миллиардов литров. Недавно в магазинах появилось премиальное мороженое (с более высоким содержанием молочного жира).

Мороженое является одним из наших любимых десертов. Но никто точно не знает, кто изобрел мороженое. Обычно считается, что это сделал Александр Македонский. Он (или, скорее, его повар) придумал охлажденный желеобразный десерт, который назывался маседуан (macedoine). В первом веке нашей эры Нерон отправлял команды бегунов в горы за снегом для своих десертов [124].

Считается, что Марко Поло, вернувшись из Азии, привез в Италию рецепт блюда, напоминающего шербет. По всей вероятности, в XVI веке в Италии это замороженное блюдо превратилось в мороженое. До 1777 года мороженое было редкостью в США. С изобретением изолированных ледников вкусный десерт приобрел национальную популярность. Меньше

чем через столетие появились домашние ручные мешалки для изготовления мороженого, и этот холодный продукт стал доступен миллионам людей [124].

Магическое использование: вкус определяет магическое применение мороженого. Вот список видов мороженого и соответствующих вариантов его использования.

Черничный чизкейк: защита.

Сливочное с пеканом: деньги, работа.

Вишневая ваниль: любовь.

Шоколадное (с шоколадной крошкой, глазурью, прожилками шоколада): деньги, любовь.

Кофейное: сознание.

Печенье со сливками: деньги.

Орех макадамия: деньги.

Неаполитанское: любовь, деньги.

Персиковое: любовь, здоровье, счастье, мудрость.

Сливочное с арахисом: деньги.

Мятное: исцеление, очищение.

Тыквенное: исцеление, деньги.

Пралине: деньги.

Клубничное: любовь.

Швейцарский миндаль: деньги, исцеление.

Ванильное: любовь.

Часть III. Магические диеты

Продукты с похожими энергиями следует есть одновременно для достижения максимального эффекта. Комбинация этих энергий значительно увеличивает вероятность исполнения вашего желания, по сравнению с употреблением в пищу одного продукта от случая к случаю. Я разработал несколько магических диет, каждая из которых направлена на создание определенных изменений в вашей жизни, в вашей душе, в вашем сознании. Данная информация основана на обширных исследованиях и личных экспериментах.

Не поймите неправильно, речь идет не о диетах в их обычном значении. За исключением одной из них, эти диеты не ведут к снижению веса (или как говорят британцы, к похудению). И конечно, это не комплексные диеты. В большинстве случаев питание нельзя ограничивать только этими продуктами. Лучшим решением будет просто добавлять некоторые из них в каждый прием пищи.

Я привел здесь некоторые рецепты, но не включил те, которые можно найти в любой хорошей кулинарной книге. Некоторые из этих продуктов не требуют кулинарной обработки, и наибольший эффект достигается, если употреблять их в сыром виде. Вы сами на свой вкус определите, в каком виде вам лучше есть эти продукты.

Когда вы будете по назначению использовать информацию из этой части книги, помните о следующих моментах:

Все блюда и закуски могут быть магическими, но это не значит, что они обязательно должны быть такими. Тем не менее лучше всего добавлять хотя бы один из предлагаемых продуктов в каждое блюдо.

Готовьте и ешьте с визуализацией, а также с твердым намерением достичь цели.

Используйте все продукты в умеренных количествах. Я

написал, что соль подходит для «заземления», сахар – для любви, шоколад – для денег, а пиво – для очищения. Является ли эта информация разрешением на то, чтобы перегружать свое тело этими продуктами? Нет. Хорошее здоровье – это наилучшая отправная точка для всех магических ритуалов и личной трансформации. Злоупотребление несовместимо с магией.

Питайтесь сбалансированно. На момент написания этой книги существует множество рекомендаций по питанию, но ваш ежедневный рацион должен состоять из свежих фруктов и овощей, протеина, круп и молочных продуктов. Если вы работаете над улучшением своего благосостояния, не планируйте магический рацион так, чтобы он состоял только из бананового торта со сливками, конфет, марципана и шоколадного мороженого, даже несмотря на то что все эти продукты наполнены магическими энергиями. Если вам не нравится ни один несладкий продукт из главы, посвященной деньгам, приготовьте обычную еду и сделайте магический десерт.

Ешьте продукты, которые вам нравятся. Наполнить свою тарелку дымящимися брокколи и брюссельской капустой для защиты – прекрасная мысль, но только не в том случае, если вы ненавидите эту еду. Если вам действительно не нравятся определенные продукты, они будут неэффективными магическими инструментами именно по причине отсутствия интереса к ним. Это приведет к тому, что диета не выполнит свою задачу.

Перед тем как попробовать блюда, настройтесь на всю еду. Даже если не все содержимое тарелок соответствуют вашей магической диете, ощутите энергии пищи и приготовьтесь впитать их. Это один из побочных эффектов молитвы перед едой (хотя вам не надо молиться). Молитвой человек благодарит того, кто дает пищу, и подготавливает свое тело к принятию энергии еды.

Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или врачом альтернативной медицины перед тем, как резко менять свой пищевой рацион, начать поститься или проходить программу по снижению веса.

Так подсказывает здравый смысл.

Не ешьте продукты, которые вызывают аллергические реакции. Нет необходимости храбро встречать крапивницу, просто чтобы получить магические свойства клубники. Замените такое блюдо на другое, обладающее похожими энергиями.

Напишите план диеты на неделю. Это поможет определить, как продукты, связанные с вашей потребностью, впишутся в ваш рацион. Вы, конечно же, можете отклоняться от плана.

Не используйте никакие магические диеты одновременно со сторонними программами по снижению веса. Эти две задачи обычно не смешивают. Программы по снижению веса направлены на одну цель – убрать килограммы. Магические диеты направлены на многие другие цели.

Используйте одну диету за один раз. Сконцентрируйтесь на постепенном создании изменений. Конечно, вы можете есть продукты из других диет. Просто не заряжайте их энергией, и их магический эффект будет небольшим.

Не меняйте диеты каждый день. Следуйте диете достаточное количество времени, чтобы необходимое изменение проявилось. Это может произойти через несколько дней, неделю или месяц.

Наконец верните что-нибудь. Те из нас, кто воспринимает пищу как инструмент для ритуала, признают ее святость. Мы регулярно жертвуем еду местным благотворительным организациям. Это действие не только дает нам возможность хорошо себя почувствовать, но и помогает тем, кто сейчас не может находить пищу без нашей помощи. В список самых востребованных продуктов входят: арахисовое масло, консервированные бобы и кукуруза, консервированный суп (готовый к употреблению, не полуфабрикат), сухое молоко и другие нескоропортящиеся продукты, которые легко приготовить. Узнайте, где расположены ближайшие благотворительные фонды продовольствия и организации, оказывающие помощь нуждающимся.

А теперь перейдем к диетам!

Глава 21. Любовь

Любовь существует в разных формах. Большую часть продуктов, упомянутую в этой главе, можно использовать для любви во всех ее проявлениях: к самому себе, к родным и близким, к друзьям и коллегам, это может быть даже безответная любовь.

Вибрации любви идут изнутри. Мы не можем и не должны дарить любовь другим людям, прежде чем не начнем уважать и любить сами себя. Если мы даже не нравимся себе, кто полюбит нас? Разве только из сострадания или жалости.

Одним из физических проявлений любви к себе является забота о себе. Еда, которая определенно влияет на наше тело, также влияет на наши эмоции. Еда может быть мощным инструментом для развития любви к себе, а затем, когда эта задача выполнена, она приведет нас к многогранным любовным отношениям с близким человеком.

Старая пословица гласит: «Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок». И это определенно правда, хотя и отдает сексизмом. На ранних стадиях отношений приготовление блюд для любимого человека является внешним проявлением ваших чувств. Вы настолько внимательны, что не только готовите для него (или нее), вы также напрямую способствуете созданию благоприятных условий жизни этого человека, предлагая ему (или ей) еду, необходимую для жизни.

С другой стороны, принимать пищу, специально приготовленную для вас другим человеком – это не только приятный и питательный процесс. Таким образом, вы показываете, что доверяете этому человеку (по крайней мере, верите, что он или она не отравит вас намеренно).

Ужины при свечах в маленьких ресторанчиках с брызгами шампанского и вкусной едой придуманы для создания эмоциональной и физической близости между двумя людьми.

Ужин вне дома – общепринятая часть процесса ухаживания, и эту практику, конечно, можно эффективно использовать во время магических диет.

Однако чтобы получить магический эффект от любовных продуктов, их необходимо готовить и есть дома. Если вы уже вступили в отношения, приготовьте еду вместе с близким человеком. Это подразумевает равные, гармоничные отношения. Если вы сейчас не состоите в отношениях, просто ешьте приготовленные блюда и визуализируйте. Возможно, совсем скоро произойдет знакомство.

В народной магической традиции многих культур еду готовят и подают другому человеку с единственной целью – магическим образом «заставить» его или ее влюбиться. Это обычная практика в народной магии даже сегодня. В данной главе вы не встретите такой магии, поскольку подобные ритуалы являются манипулятивными. Первое правило народной магии – уважать права других людей как личностей, обладающих свободной волей. Когда мы посягаем на эту свободную волю и пытаемся заставить кого-то сделать что-то, мы практикуем негативную («черную») магию.

Кроме того, невозможно заставить другого человека влюбиться в вас. Любовь – гораздо более тонкая материя. Это яркое чувство нельзя создать на пустом месте, вне зависимости от того, что вы прочли в дешевых книгах заклинаний. Когда вы раздумываете над подобным ритуалом, задайте себе вопрос: хотели бы вы, чтобы кто-то, кто вам совсем не нравится, подавал вам еду, заряженную на любовь?

Если вы готовите и подаете любовные блюда своему давнему партнеру, все становится проще и сложнее одновременно. Вы уже выстроили отношения, которые подразумевают не только доверие, но также баланс «давать – брать». Если вы подадите своему партнеру блюдо, заряженное на любовь, вы не посягнете на его свободную волю, если расскажете о своих действиях. Достаточно произнести что-то вроде: «О, кстати, считается, что это блюдо усиливает любовь», – когда вы будете ставить еду на стол. Если отношения трещат по швам, привлеките своего партнера к процессу приготовления пищи. Подробно объясните, что вы делаете и почему.

Возможно, партнер проникнется соответствующим настроем.

Помните: начните с любви к себе, а затем займитесь поисками другого человека. Если у вас уже есть партнер, сделайте отношения глубже с помощью этих продуктов.

Не совершайте типичную ошибку, полагая, что эти продукты повысят сексуальное влечение. В конце концов, это любовные

продукты. Теме секса посвящена глава 25.

Специи и травы

Анис	Имбирь
Базилик	Лакрица (солодка)
Кардамон	Майоран
Цикорий	Семена мака
Корица	Роза
Гвоздика	Розмарин
Кориандр	Тимьян (чабрец)
Фенхель	Ваниль

Добавляйте эти специи в супы, рыбу и другие любовные блюда. По возможности, используйте свежие травы. Для усиления эффекта сочетайте ваше меню с другими продуктами, указанными ниже. Визуализируйте, когда измельчаете травы и специи или срываете свежие листья. Визуализируйте, когда добавляете их в блюда. Визуализируйте, когда едите.

Что вы должны представлять? Себя, как любящего и желанного человека. Не представляйте себя с другим человеком, *если только вы уже не состоите с ним или с ней в отношениях.*

Овощи

Свекла	Батат (сладкий картофель)
Горох	Помидор
Ревень	Трюфель

Подавайте блюда теплыми, чтобы стимулировать теплоту чувств.

Фрукты и семена

Яблоко	Нектарин
Абрикос	Апельсин
Авокадо	Папайя
Банан	Маракуйя
Кэроб	Персик
Вишня	Ананас
Гуава	Айва
Лимон	Малина
Лайм	Клубника
Манго	Тамаринд

Подайте к столу салат из свежих фруктов. Вырежьте сердечко на кожуре яблока и съешьте или разделите яблоко с любимым человеком. Когда будете печь пирог с одним из этих фруктов, нарисуйте ножом сердце на верхнем корже (или нижнем, если у пирога только один корж). Также вы можете вырезать в пироге отверстия в форме сердца для выхода пара. Визуализируйте!

Орехи

Бразильский орех	Кедровый орех
Каштан	Фисташки

Поставьте чашку с орехами на стол. Сядьте перед ней. Возьмите орех в руку, визуализируйте любовь и съешьте орех. Повторите девять раз. Любые блюда, в которых содержатся эти орехи, такие как песто (соус из базилика и кедровых орехов), также эффективны для привлечения любви, если их готовить (или есть) с визуализацией.

Десерты

Яблочный пирог (с добавлением кардамона)

Шоколадное печенье

Батончики с кэробом (можно приобрести в магазинах здорового питания)

Ванильное мороженое с вишней

Шоколадный торт

Шоколадное мороженое
Имбирный пряник
Имбирное мороженое
Мороженое со сливочной помадкой
Лимонный шифоновый пирог
Пирог с лаймовой начинкой
Неаполитанское мороженое
Клубничное мороженое

Также пироги можно делать из любых фруктов, указанных выше.

Напитки

Какао-ликер	Лаймад (напиток из сока лайма с водой)
Десертные вина	Молоко
Кирш	Оранжевый кюрасао
Лимонад	Белое вино

Другие любовные продукты

Кэроб
Шоколад во всех видах
Хлеб с укропом
Рыба
Мед
Кленовый сироп
Соленья
Ржаной хлеб
Клубничное варенье
Сахар

Приготовление любовных блюд

Зажгите розовую свечу в кухне во время приготовления пищи. Нарежьте овощи и фрукты круглыми дольками или используйте специальный прибор для создания шарообразных форм (круги и шары – это символы любви). Также вы можете придать кусочкам форму сердца.

Сочетайте продукты различными способами:

• сэндвич из ржаного хлеба с авокадо и томатом;

• тост с корицей, цикорием и ломтиками свежей клубники (которая изначально имеет форму сердца);

• любовный молочный коктейль с ванильным мороженым и растопленной плиткой шоколада;

• фрукты в виде сока или нектара.

Рецепты

Апельсины любви

60 г растворенного в воде и процеженного гуммиарабика[25]

1 стакан флердоранжевой эссенции

30 г сахарной пудры

2 яичных белка

30 г сахарного песка (покрашенного в оранжевый цвет пищевым красителем)

Во время сильной визуализации любви смешайте мягкий гуммиарабик и флердоранжевую эссенцию с достаточным количеством сахарной пудры до образования эластичной пасты. Поставьте в сторону. Смешайте яичные белки с сахаром, окрашенным в оранжевый цвет, и оставшейся сахарной пудрой. Слепите маленькие шарики из оранжевой смеси, покройте смесью из яичных белков и поставьте на вощеную бумагу.

Заклинание фруктового салата

Плод манго, плод сосны,
Пусть тот, кого я люблю, будет моим.
Плод яблока, плод персика,
Пусть он (она) станет ко мне ближе.
Плод банана, плод вишни,
Пусть его (ее) любовь ко мне будет прежней.
Когда я произнесу свое магическое заклинание,
Я поселюсь в его (ее) сердце.
Теперь я призываю Закон Трех:
Такова моя воля! Да будет так!

«Плодом манго» могут быть или кедровые орешки, или ананас. Делайте салат из упомянутых выше ингредиентов, концентрируясь на любви, которую вы хотите разделить с другим человеком. Произносите заклинание, нарезая продукты. Смешайте фрукты и положите руки по обеим сторонам блюда, представляя, как вы со своим любимым человеком строите совместную жизнь. Затем подавайте салат. (Заклинание

предоставила Морган с острова Гавайи.)

Любовный творог

230 г творога

½ горсти смеси трав – при этом травы должны быть свежие, измельченные и перемешанные. Использовать необходимо как минимум три ингредиента из списка: укроп, лимонный тимьян, зеленый лук, базилик, майоран, тимьян, розмарин.

Визуализируйте, когда будете аккуратно перемешивать травы с творогом. Подавайте при свете розовых свечей с салатом из хрустящих нарезанных соленых огурцов, салата-латука и помидора.

Любовное приворотное зелье

5 орехов фундук
1 чайная ложка цветов лаванды
1 бутон гвоздики
Немного имбиря
Щепотка корицы

Положите ингредиенты в ступку и измельчите пестиком. Визуализируя, тщательно перетирайте смесь. Готовую смесь добавляйте в блюда в очень маленьком количестве для усиления любви.

Глава 22. Защита

Мы окружены потоками энергии, которые естественным образом вырабатывают другие люди. По большей части вибрации окружающих являются доброжелательными или, по крайней мере, нейтральными. Однако некоторые из них могут повредить нашей психике и здоровью. Другие (негативные мысли или энергии, специально направленные в нашу сторону) могут быть опасны. Мы также можем столкнуться с угрозой физической опасности для нашего тела, разума, эмоций и собственности. Такова реальность жизни.

Чтобы предотвратить вторжение таких энергий в свою жизнь, народные маги всегда использовали богатый арсенал инструментов, таких как травы, камни, металлы, свечи и специальные украшения. Один из наименее известных магических защитных инструментов – это, как вы уже догадались, еда.

Наше естественное чувство самосохранения дает нам «психическое оружие», встроенную защиту против негативной энергии. Это то, что поддерживает нас. В необходимый момент мы можем повысить степень защиты своей психики. Продукты, указанные в данной главе, полезны для усиления нашей внутренней защитной системы. Не поймите мои слова неправильно. Я не говорю, что негативные энергии – это духи, призраки или демоны. В большинстве случаев демоны и духи – это плод нашего воображения, они не существуют в реальности[26].

Я не утверждаю, что мы открыты для психических атак в любое время или что такие энергетические выпады в наш адрес будут происходить. Такое случается редко, и обычно это посыл эгоистичного или слабого человека, который решил всего лишь выпустить пар.

Я писал о практике психической атаки во многих своих книгах. И утверждаю, что такие ритуалы почти никогда не

достигают задуманного. Когда их совершают, обычно они не эффективны. Но я продолжаю получать письма от читателей, которые верят, что были «прокляты». Со стороны может показаться, что последние события их жизни подтверждают данную версию, но такой вывод может быть ошибочным.

Психическая защита, о которой я говорил выше, обычно охраняет нас от негативных энергий. Однако если мы верим, что подверглись атаке и бессильны защитить себя, это убеждение в собственной уязвимости может разрушить нашу психическую броню и позволить любой негативной энергии, которая проходит мимо, воздействовать на нас. Если мы верим в это, то «проклятие», даже если нас никто не проклинал, будет проявляться. Мы проклинаем сами себя.

Когда я начал изучать магию, меня торжественно предупредили о всевозможных оккультных опасностях на моем пути. Злые духи обязательно заметят меня. Они будут находиться поблизости, мешать проведению моих ритуалов и ходу моей жизни, вставляя в колеса астральные палки. Несмотря на то что из этой концепции получилось бы грандиозное телевизионное шоу, она абсолютно вымышлена. До тех пор, пока ваша магия является позитивной и не манипулятивной, в ее практике нет никакой опасности. Никакой! Однако если вы выполняете магические ритуалы, чтобы навредить или контролировать другого человека, остерегайтесь последствий разрушительной магии, есть риск, что вам придется пожинать ее разрушительные плоды.

Тем не менее, когда человек ощущает и двигает *энергии* (а в этом и заключается суть магии), он, естественно, начинает лучше понимать их разнообразие. Человек, расширивший сознание, ощущает и чувствует вещи, которые ранее были неуловимы или незримы для него. Бóльшая часть этих энергий – такие как те, что наполняют камни, растения и саму нашу планету – являются позитивными, и их не следует избегать. Некоторые энергии негативны, и им не следует открываться. Несколько человек из числа моих старых учителей магии предупреждали меня об этих неопределенных негативных энергиях (которые они называли злыми духами). Однако повседневная жизнь мага не является постоянной борьбой между силами света и тьмы. Разумные народные маги не тратят все свое драгоценное время на повторение защитных заклинаний и активацию амулетов, защищающих от зла. Тем не менее у всех нас есть периоды, когда мы ощущаем потребность в защите. В этой главе указаны некоторые вкусные способы защитить себя.

Защитную диету также можно использовать для

предотвращения физической опасности. Естественно, если грабитель пытается напасть на вас, вы не сможете выпить стакан клюквенного сока или съесть кусок чесночного хлеба, чтобы остановить ограбление. Однако если вы живете или работаете в криминальном районе, если на вас нападали раньше или если вы просто думаете, что вам надо укрепить защиту собственной психики, добавьте в свой рацион эти продукты.

Специи и травы

Базилик
Лавровый лист
Черный перец
Кайенский перец
Гвоздика
Фенхель
Чеснок
Хрен
Календула (ноготки)
Горчица
Паприка
Петрушка
Розмарин

Добавляйте эти продукты в пищу для усиления защиты. Перед тем как использовать сушеные и измельченные травы и специи в защитных блюдах, насыпьте их на плоскую тарелку или на квадрат вощеной бумаги. Указательным пальцем нарисуйте один из защитных символов (примеры приведены в главе «Символы»).

Когда рисуете, визуализируйте защиту. Помните, что защитные энергии в специях активируются благодаря вашему ритуалу. Добавьте специи в блюдо как обычно.

Защитные травы и специи можно добавлять в любые блюда, даже если они, по сути, не являются защитными. Защитные энергии также связаны с силами любви, здоровья и очищения.

Овощи

Артишок
Побеги бамбука
Бобовые ростки
Сладкий перец
Китайская капуста
Брокколи
Брюссельская капуста
Кочанная капуста
Цветная капуста
Перец чили
Лук-резанец
Листовая капуста
Хрен
Перец халапеньо
Кольраби
Лук-порей
Горчица
Репчатый лук
Фитолакка (лаконос американский)
Картофель
Редис
Ревень
Лук-шалот
Ростки сои
Ростки подсолнечника
Кресс-салат

Нарежьте овощи под острым углом или длинными дольками, похожими на копье. Представьте, что это кинжалы защитной энергии. Слегка потушите овощи, добавьте небольшое количество соли (для защитных свойств, не для вкуса) и съешьте.

Сделайте пиццу. Базилик, черный перец и петрушку добавьте в томатный соус (все эти ингредиенты обладают защитными свойствами). Сверху на соус положите пять стеблей лука-резанца в форме пентаграммы. Добавьте сладкий перец, сыр и любые другие продукты. Визуализируйте во время приготовления пиццы. Испеките ее и съешьте для сильной защиты.

Фрукты

Черника
Карамбола
Клюква
Манго
Ананас
Слива
Опунция
Айва
Малина
Мандарин

Ешьте эти фрукты в свежем или приготовленном виде. Посолите ананас, чтобы снизить его кислотность и увеличить защитные свойства.

Орехи и семена

Миндаль
Кунжут
Семена подсолнечника
Грецкий орех

Ешьте с визуализацией.

Десерты

Печенье в форме колокольчика
Кофейный пирог с черникой
Клюквенный соус
Пирог с ананасом
Пирог с ревенем
Печенье в форме звездочек

Подсластитель, добавленный к этим блюдам, приумножает вашу любовь к себе, которая необходима для улучшения качества вашей жизни.

Напитки

Коктейль из клюквенного сока
Ром
Используйте при употреблении в пищу защитных блюд.

Другие защитные блюда

Перец чили
Карри
Яйца
Жареные блюда
Чесночный хлеб
Горячие блюда
Мясо
Начос
Оливковое масло
Претцель
Рис
Сальса
Блюда сычуаньской кухни
Соевый соус
Острые блюда
Тофу
Тортилья
Витой хлеб
Уксус

Ешьте блюда, богатые протеинами. Если вы вегетарианец,

налегайте на тофу, сыр, бобы и кукурузу, а также на защитные овощи, указанные выше. «Заземление» с помощью белковой пищи ограждает вас от внешних воздействий и повышает эффективность защиты вашей психики.

Приготовление защитных блюд

Во время приготовления пищи зажгите на кухне белые свечи. Ешьте с достоверным знанием (не верой) того, что еда укрепит защиту вашей психики и отведет негативные энергии. Благословите всю пищу перед едой любым способом, который кажется вам подходящим. Подайте защитные блюда на белой или красной посуде. Защитные продукты можно комбинировать различными способами. Экспериментируйте!

Рецепты

Огненный защитный салат

½ кочана красной капусты

1 красный сладкий перец (или зеленый, если красный не достать)

1 головка красного лука

2 редиса

½ стакана яблочного уксуса

¼ стакана оливкового масла

1 чайная ложка смеси сушеного базилика, петрушки и розмарина

⅛ чайной ложки свежего измельченного чеснока

Черный перец по вкусу

Разрежьте луковицу пополам. Возьмите одну из половинок и протрите миску для салата срезанной стороной. Положите эту половинку на бумажное полотенце под кухонную мойку для поглощения негатива. (На следующее утро вынесите ее из дома и оставьте во дворе.)

Разрежьте вторую половинку луковицы на две части. Отложите одну из них для приготовления других блюд, а другую уверенными движениями разрежьте на мелкие кусочки, представляя, как удары ножа отсекают негатив. Ощутите защитный аромат лука.

Удалите кочерыжку из капусты и измельчите кочан. Удалите сердцевину из перца и нарежьте его длинными, острыми кусочками. Тонко нарежьте редис. Визуализируйте!

Положите овощи в миску для салата.

Сделайте соус, перетерев сушеный базилик, петрушку и розмарин пальцами. Положите смесь в небольшую бутылочку с плотной крышкой. Добавьте яблочный уксус и оливковое масло. Положите измельченный чеснок. Хорошо встряхните перед использованием. Полейте соусом салат. Перед подачей посыпьте салат измельченным черным перцем.

Печенье с пентаграммой

1 стакан измельченного миндаля
1 ¼ стакана муки
3 чайные ложки экстракта миндаля
¼ чайной ложки измельченной гвоздики
½ стакана кондитерского сахара
½ стакана размягченного сливочного масла

При необходимости измельчите миндаль в блендере или кухонном комбайне. Смешайте миндаль, муку, сахар, экстракт миндаля и измельченную гвоздику. Добавьте масло и яичные желтки, перемешайте руками до получения однородной массы. Во время этого процесса представьте, как сияющие золотые пентаграммы проникают в тесто.

Оставьте тесто охлаждаться на 20–30 минут (до тех пор, пока оно не станет холодным, но останется пластичным). Пока тесто охлаждается, намажьте жиром 2 противня и нагрейте духовку до 160 ˚С.

Отщипните кусочек теста размером с грецкий орех. Пальцами разомните его на противне. Зубочисткой или маленьким ножом нарисуйте на печенье пентаграмму (см. с. 400.).

Когда рисуете, делайте активную визуализацию.

Повторите весь процесс, пока тесто не закончится. Для равномерного выпекания убедитесь, что все печенье имеет примерно одинаковую толщину.

Выпекайте при температуре 160 ˚С около 18–20 минут или пока печенье не приобретет золотисто-коричневый цвет. Охладите.

Ешьте с ощущением силы.

Некоторые люди, которые сталкиваются с вибрациями энергии, не могут четко идентифицировать ее. Таким образом, сила холода – это «привидение», а зловещая энергия – «демон». Последнее особенно касается тех случаев, когда наблюдателя воспитывали в рамках традиционной религии.

Глава 23. Здоровье и исцеление

Эти два предмета тесно связаны между собой. Если мы успешно поддерживаем здоровье в хорошей форме, нам не придется заниматься исцелением. Когда мы болеем, естественно, хотим восстановить хорошее состояние здоровья. Таким образом, общая цель – само здоровье.

Диетологи всегда признавали важность сбалансированной диеты для поддержания хорошего здоровья. Многие врачи не принимают такой подход, потому что их работа – восстанавливать здоровье, а не сохранять его. Медики мало внимания уделяют роли питания в вопросах здоровья.

Существует множество не оккультных методов достижения хорошего состояния здоровья. Ешьте четыре или пять раз в день небольшими порциями, а не два или три раза большими. Никогда не пропускайте завтрак. Ешьте больше овощей, круп и фруктов, а не мяса. Сократите количество жира, натрия и белого сахара. Увеличьте содержание клетчатки (грубой пищи) в своем рационе – употребляйте меньше обработанных продуктов и больше цельных зерен, свежих овощей и фруктов. Регулярно тренируйтесь, по крайней мере, не менее 20 минут в день.

О поддержании здоровья опубликовано множество методических рекомендаций. Подберите в библиотеке или книжном магазине новые книги с проверенной информацией.

Не выбирайте диеты, сулящие быстрое снижение веса.

Поскольку книга посвящена магии, в этой главе вы больше не встретите информации по вопросам питания. Однако я расскажу о продуктах, которые вы сможете включать в свой рацион для восстановления или поддержания хорошего здоровья. Но они должны быть частью сбалансированной разумной диеты, иначе эффекта не последует.

Хочу повторить еще раз – проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем садиться на одну из этих диет по «чудесному

исцелению».

Исцеление

Ни один врач, травник, медиум, маг или ведьма не сможет исцелить вас. Не существует никакого волшебного средства, с помощью которого другие люди излечат ваше тело, разум или эмоции. Никакие заклинания или ритуалы не смогут мгновенно создать здоровье.

Однако… врачи, массажисты, мануальные терапевты, травники, медиумы, маги и даже ведьмы могут ускорить процесс оздоровления. Они могут помочь вам справиться с болезнью и негативными условиями. Для этого они передают вам энергию с помощью одного или двух способов:

• молитвы, наложения рук, массажа и простой магии (проецируя целительную энергию в наши тела);

• управления энергиями физических форм, которые содержатся в травах, настойках, чаях, цветочных эликсирах доктора Баха, эфирных маслах (используемых в ароматерапии), а также определенных рецептурных лекарствах.

Если вы больны, выберите квалифицированного опытного врача, проконсультируйтесь у него и следуйте его рекомендациям. Ешьте некоторые из продуктов, указанные в этой главе, визуализируйте здоровье во время их приготовления и употребления. Не ешьте ничего, что будет идти вразрез с советами вашего врача.

Специи и травы

Душистый перец
Чеснок (не чесночная соль)
Мята перечная
Шалфей

Зарядите все ингредиенты энергией перед тем, как добавить в оздоравливающие блюда. Используйте чеснок вместо соли в качестве приправы.

Овощи

Огурец
Оливки
Тыква
Ростки
Помидор

Ешьте в свежем виде с визуализацией.

Фрукты

Яблоко
Ананас
Лимон
Дыня
Персик

Другие продукты для здоровья

Миндаль
Кюммель
Яблочный уксус
Марципан
Сидр
Грецкий орех
Мед

Продукты, которые следует избегать

Консервированные продукты
Жареная пища
Фастфуд
Жирная пища
Переработанные продукты
Соль
Сахар
Калорийные десерты всех видов

Приготовление блюд для укрепления здоровья

Непосредственно перед приготовлением блюд положите щепотку сушеного измельченного шалфея в ложку. При необходимости возьмите прихватку и подержите содержимое ложки над одной из газовых конфорок или над пламенем свечи, пока трава не начнет тлеть и источать целебный аромат. Во время приготовления блюд зажгите синюю или фиолетовую свечу, представляя здоровье (или исцеление). Испеките цельнозерновой хлеб. Перед тем как поставить хлеб в духовку, острым ножом начертите сверху равносторонний крест. Испеките и съешьте с визуализацией.

Блюда, указанные ниже, подходят для оздоровления лучше всего:

• салат из огурцов, помидоров и ростков, приправленный оливковым маслом и яблочным уксусом, смешанным с измельченным розмарином и шалфеем;

• яблочный пирог, подслащенный концентрированным (замороженным) яблочным соком и корицей, без сахара;

• яблочное пюре без сахара (сделайте дома или купите головое);

• небольшое количество марципана в форме равносторонних крестов.

Рецепты

Целительные хрустящие яблоки

2 стакана яблок, очищенных и нарезанных ломтиками
1 чайная ложка свежевыжатого лимонного сока
½ стакана меда
½—¾ стакана измельченных крекеров из непросеянной пшеничной муки
2 чайные ложки растопленного сливочного масла

Нагрейте духовку до температуры 190 °С.

Когда вы чистите и режете яблоки, выдавливаете сок и измельчаете крекеры, представляйте, что вы переполнены лучезарным, ослепительным здоровьем.

Выложите приготовленные яблоки в форму для выпечки размером 9 × 9. Смешайте лимонный сок с медом и полейте этой смесью яблоки. (Если яблоки очень кислые, используйте чуть меньше лимонного сока и чуть больше меда.) Смешайте измельченные крекеры со сливочным маслом и посыпьте смесью яблоки. Выпекайте при температуре 190 °С в течение 30–40 минут (пока яблоки не станут нежными). Перед подачей украсьте сливками и щепоткой корицы.

Блюдо можно разделить на четыре порции.

Глава 24. Деньги

Большинство из нас всегда знают, как потратить любую сумму денег. Неважно, сколько мы зарабатываем, кажется, что денег всегда не хватает. Когда вы садитесь на денежную диету, помните, что ваше отношение к деньгам имеет такое же значение, как и сами деньги. Вот несколько советов.

Представляйте себя преуспевающим человеком. Перенастройте свое мышление. Уберите все мысли типа «Боже, у меня нет денег!» Почувствуйте, что у вас много денег, сконцентрируйтесь на этом чувстве.

Планируйте детальный бюджет. Определите, куда уходят ваши деньги каждый месяц. Тратьте с умом.

Помните, что, хотя деньги могут решить какие-то проблемы, это не панацея. Некоторые наши проблемы, которые мы имеем, не имея денег, никуда не денутся, когда деньги у нас появятся. Большинство из нас не хотят денег. Мы хотим то, что можно купить на эти деньги.

Будьте готовы работать для получения денег. Даже от вас требуется просто вложить личную силу в свой ритуал.

Ставьте реальные цели. Если вы будете неделю придерживаться диеты, привлекающей деньги, на ваш банковский счет внезапно не упадут тысячи долларов. Денежные диеты практически бесполезны для выигрыша в лотерею, лото, азартные игры, просто по той причине, что очень многие люди также пытаются выиграть с помощью всех видов магии.

Богатство – это относительное состояние разума. Человек, который зарабатывает 30 000 долларов в год, кажется удивительно богатым по сравнению с тем, кто зарабатывает 20 000 долларов, в то время как безработный может завидовать работнику, получающему 20 000 долларов в год.

Впустите энергию денег в свою жизнь. Помните, что вы преуспевающий человек, заслуживающий дополнительного

дохода. Не желайте, чтобы это произошло, позвольте этому произойти.

Отдавайте что-то назад. Когда вы заметите постоянный или временный прирост доходов, пожертвуйте часть денег в благотворительные организации, например, в организации по охране окружающей среды, общества защиты животных, фонды продовольствия, приюты для женщин, подвергшихся насилию, хосписы или другие подобные общества. Возвращайте какую-то часть денег, или вы можете больше ничего не получить.

Когда вы употребляете в пищу указанные ниже продукты, почувствуйте, как вибрирует денежная энергия. Готовьте и ешьте блюда с визуализацией.

Травы и специи

Душистый перец
Базилик
Корица
Гвоздика
Укроп
Имбирь
Петрушка

Добавляйте во все блюда, особенно привлекающие деньги.

Овощи

Ростки люцерны
Бобы
Черноглазые бобы
Капуста
Баклажан
Салат
Тыква
Шпинат
Томат

Фрукты

Банан
Ежевика
Инжир
Груша
Ананас
Виноград
Кумкват
Майское яблоко
Гранат

Ежевичный кобблер, печенье с инжиром, банановый хлеб, виноградный сок, клубничный пирог – все эти блюда притягивают деньги.

Крупы

Ячмень
Отруби
Греча
Пшено
Овес
Рис

Рис с корицей прекрасно притягивает деньги.

Орехи

Миндаль
Бразильский орех
Кешью
Макадамия
Арахис
Пекан
Кедровый орех
Кунжут

Десерты

Банановый пирог с кремом
Сливочное мороженое с орехами пекан
Пирог с черникой

Стручки рожкового дерева
Конфеты
Шоколад
Бананы в шоколаде

Шоколадное мороженое
Взбитые сливки

Имбирный пряник
Мороженое с орехами макадамии
Конфеты из кленового сиропа
Марципан
Пирог с орехом пекан
Пралине
Сливочное мороженое с пралине

Другие продукты, привлекающие деньги

Ликер из ежевики
Шоколадное молоко
Какао ликер
Кленовый сироп
Молоко
Маффины с овсяными отрубями
Сэндвичи с овсяным хлебом, арахисовым маслом и виноградным желе
Жирные десерты
Соль (в умеренных количествах)
Чай

Приготовление денежных блюд

Зажгите на кухне зеленую свечу. Нарежьте овощи квадратными ломтиками (квадрат символизирует элемент Земли). Используйте квадратные формы для выпечки пирогов.

Сытные, жирные и сладкие блюда идеально подходят для денежных диет, но не игнорируйте орехи и овощи и никогда не заменяйте мороженым и другими десертами более здоровую пищу. Вы будете физически плохо себя чувствовать от такой несбалансированной диеты!

Храните у себя запасы разнообразных продуктов. В прошлом, так же как и сегодня, еда – это знак богатства.

• Добавляйте отруби в блюда.

• Держите под рукой закуску из смеси орехов – кешью, миндаля и пекана.

• Выбирайте только цельнозерновой хлеб (не ешьте белый хлеб!)

Рецепты

Денежный трайфл (десерт из бисквита, пропитанного вином, с взбитыми сливками)

Объем ингредиентов определяется размером посуды. Данный рецепт расчитан на миску среднего размера, то есть на 5 или 6 порций. Если вы используете миску большего или меньшего размера, просто измените количество продуктов.

1 стакан нарезанных бананов, свежей ежевики, нарезанного ананаса (посыпанного солью) или тонко нарезанной груши

1 чайная ложка лимонного сока (как вариант)

4 стакана бисквита (нарезанного на квадраты размером чуть больше 1 см)
⅛ стакана шерри
1 стакан заварного крема (см. следующий рецепт) или банановый пудинга
1 стакан взбитых сливок

Приготовьте фрукты с визуализацией. Представьте, как они переполняются денежной энергией. (Если вы используете бананы, сбрызните их лимонным соком, чтобы они не потемнели).

Положите половину нарезанного бисквита на дно миски емкостью 1–1,5 л или на блюдо для суфле. Полейте бисквит половиной шерри. Положите на бисквит все фрукты. Положите оставшийся бисквит на фрукты и полейте его второй половиной шерри.

Сверху намажьте бисквит заварным кремом или пудингом. В завершение украсьте взбитыми сливками. Если хотите, дополните десерт свежими фруктами. (Выложите в форме пентаграммы ежевику или тонко нарезанные кусочки банана.) Оставьте в холодильнике на ночь или как минимум на 6 часов.

Заварной крем

2 яйца
1 яичный желток
1 ¾ стакана нежирных сливок
¼ стакана сахарного песка

Взбейте яйца. Добавьте сливки и сахарный песок, размешайте. Поставьте на огонь и размешивайте, пока крем не начнет прилипать к металлической ложке. Снимите с огня. Сразу же поставьте кастрюлю в миску с ледяной водой. Охладите крем, периодически помешивая. Половину намажьте на десерт, вторую половину уберите в холодильник.

Примечание: это роскошный, но калорийный десерт. Ешьте его в небольших количествах и делайте визуализацию в каждой части его приготовления!

Глава 25. Секс

Единственный вид магии еды, который хорошо известен широкой аудитории, – это продукты-афродизиаки! Предполагается, что эти мистические, магические чудесные вещества превратят самых цивилизованных из нас в брызжущих слюной возбужденных животных.

Еще во времена первых цивилизаций люди использовали определенные продукты, чтобы оживить свою сексуальную жизнь. С этой целью в пищу употребляли как вкусные блюда, так и отвратительные (в нашем понимании). Возможно, самые известные продукты, которые, как многие считали, стимулируют сексуальное влечение, – это устрицы, икра и шампанское. Некоторые клянутся, что им помогает суп из сельдерея, другие используют растения, такие как пальма сереноа и дамиана. В Азии афродизиаками считаются обычный корень женьшеня, а также более сложные ингредиенты, такие как рога носорога[27].

Любовные зелья прошлого создавались не для того, чтобы вскружить кому-то голову, а для того, чтобы усилить либидо и вызывать возбуждение. Многие из продуктов-афродизиаков до сих пор используются с этой целью, при этом существует опасность нарушить свободную волю других людей.

Если продукты, упомянутые в данной главе, приготовить и съесть с визуализацией, то все они могут создать или усилить сексуальное влечение. Если вы подадите такие блюда ничего не подозревающему знакомому, просто чтобы отправиться с ним в постель, то это ни к чему не приведет. Человек, который ест такую пищу, должен быть готов принять энергии страсти, до того как они возымеют какой-то эффект.

Ешьте эти блюда, чтобы увеличить собственный сексуальный аппетит. Это будет особенно полезно, если в ваших отношениях угасает страсть. Подайте такие блюда любимому человеку, но только честно расскажите про легендарные возможности магии

продуктов (здесь проблем с визуализацией возникнуть не должно).

Если вы испытываете сложности с сексуальным контактом или не получаете от него удовольствия, посетите квалифицированного специалиста. Одни только продукты не обладают такой силой. Они помогут вам решить какие-то проблемы, но серьезными вопросами должны заниматься психологи, сексологи, гинекологи или другие специалисты.

Травы и специи

Тмин
Кардамон
Кориандр
Лакрица (солодка)
Петрушка
Мята перечная
Ваниль

Добавляйте в пищу в небольшом количестве. Перед использованием коснитесь указательным пальцем и сделайте визуализацию.

Овощи

Морковь
Сельдерей
Эндивий
Оливки
Батат (сладкий картофель)
Трюфель

Слегка отварите, пожарьте или потушите эти овощи. Для достижения наилучшего результата подавайте блюда горячими или теплыми. Для диеты страсти лучше не употреблять в пищу эти продукты в сыром виде.

Фрукты

Ежевика
Инжир
Манго

Чтобы получить от этих фруктов максимум пылкой энергии, согрейте их.

Орехи и зерна

Ячмень
Кунжут
Рис

Напитки

В небольших количествах алкоголь действует как афродизиак. Чрезмерное возлияние убивает желание и лишает сексуального удовольствия.

Другие продукты, разжигающие желание

Суп из птичьих гнезд
Икра
Шампанское
Суп из моллюсков
Рыба
Халва
Мед
Омлет
Кофе
Крабы
Яйца
Печенье с инжиром
Устрицы
Сыр пармезан
Моллюски

Специально для женщин

Инжир
Устрицы
Манго

Принято считать, что эти продукты оказывают более сильное воздействие на пробуждение влечения у женщин.

Специально для мужчин

Бобы
Ежевика
Морковь
Оливки
Пастернак
Папайя

Принято считать, что эти продукты оказывают более сильное воздействие на пробуждение влечения у мужчин.

Зажгите на кухне красную свечу и оставьте ее гореть на время

приготовления сексуальной еды. Готовьте с соответствующей визуализацией. Нарезайте продукты круглыми и овальными ломтиками.

• Рис с сахаром и корицей.
• Быстро поджаренная пища.

Рецепты

Сексуальный кофе

½ стакана холодной воды
1 чайная ложка очищенных от кожуры семян кардамона
1 ½ стакана горячего свежесваренного кофе двойной крепости

Дотрагиваясь до семян кардамона, сделайте активную визуализацию своей цели. Налейте холодную воду в кастрюлю и добавьте семена кардамона. Доведите до кипения в течение 2 минут. Процедите через кофейный фильтр. Добавьте в горячий кофе и размешайте. Этот рецепт расчитан на двойную порцию, поэтому поделитесь с партнером.

Примечание: недавнее исследование указывает на то, что кофе повышает сексуальность и усиливает влечение.

Манговый сексуальный торт-перевертыш

2 стакана зрелых нарезанных манго
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка сливочного масла
⅓ стакана коричневого сахара
¼ стакана кулинарного жира (шортенинга)
¾ стакана сахара
1 яйцо
½ стакана молока
1 ½ стакана муки
2 чайные ложки порошка для выпечки
¼ чайные ложки соли

Нагрейте духовку до температуры 190 °C.

Когда режете манго, представляйте, как вы наслаждаетесь сексом. Положите нарезанные кусочки манго в миску, полейте лимонным соком, встряхните и дайте постоять 15 минут. Растопите сливочное масло в противне диаметром в 20 см или кастрюле. Добавьте коричневый сахар, положите сверху слой из

кусочков манго. В миске смешайте кулинарный жир и сахар. Добавьте взбитое яйцо. Просейте сухие ингредиенты, добавьте поочередно к молоку. Вылейте жидкое тесто на манго. Выпекайте при температуре 190 °C в течение 50–60 минут или до готовности. Охладите немного, а затем переверните кастрюлю над тарелкой.

Глава 26. Духовность

Духовность можно определить как жизненный опыт взаимодействия с божественным началом[28]. Духовность – это цель каждой религии и тех людей, которым знакомо ощущение внутренней гармонии, которое находится за пределами нашего трехмерного мира. Духовность – это расширение нашего сознания до великих вещей.

Духовность – это не всегда религиозный феномен. Многие из тех, у кого религия не нашла отклик в сердце, являются духовно развитыми людьми. Те, кто не признают священную книгу или духовного учителя, могут настроиться на невидимый мир. Духовность – это часть каждой религии, но она может ею и не быть.

Когда люди сталкиваются с отсутствием в их жизни смысла или цели или с пониманием, что материальные блага их не удовлетворяют, они могут обратиться к силам, которые всегда ощущали, но игнорировали. Развитие духовного сознания часто приносит эмоциональное удовлетворение.

Некоторых это приводит к традиционным верованиям и установленной религии. Другие создают собственные личные отношения с божественным началом, отличающиеся от других. Некоторые духовно развитые люди могут не «поклоняться» этим первичным силам или не почитать их, но их взаимодействие с другими людьми, их взгляд на жизнь, даже их речь и образ жизни могут измениться в результате духовного опыта.

С точки зрения духовного развития во всех продуктах есть божественные энергии. В конце концов, кто создал саму еду? Кто дает ей жизнь? Кто приносит дождь? Религиозные люди поклоняются существу (существам), которые создали пищу и наш мир. Маги работают с энергией, которая заключена внутри этих божественных проявлений.

Эта книга магии, не религии. Это руководство по

использованию энергий, которые заключены в продуктах как инструментах личностной трансформации. Если вы хотите развить свое духовное сознание, попробуйте воспользоваться советами, которые представлены в этой главе. Я написал их, чтобы дать вам возможность ощутить духовную реальность в своей обыденной жизни. Этими рекомендациями могут воспользоваться люди, придерживающиеся любых религиозных взглядов, особенно тех, которые обычно называют языческими.

Эта диета не сделает из вас мистика, и она, скорее всего, не превратит вас в религиозного фанатика. Но она может, только может, дать вам ощущение умиротворения. Более глубокое понимание духовного мира, который существует непосредственно за физическим миром, может привести нас в тонус и вернуть интерес к жизни.

Несмотря на то что я значительно расширил списки подходящих продуктов (поскольку все цивилизации связывали пищу с божествами), в этой главе я ограничил подборку теми продуктами, которые оказались особенно эффективны в развитии духовного сознания.

Овощи

Кукуруза
Баклажаны
Ростки бобов мунг
Оливки
Ростки сои
Тыква
Цуккини

Кукуруза в початках, кукурузный суп, баклажаны с пармезаном, салаты с ростками, запеченная тыква – это сильные стимуляторы развития духовности.

Фрукты

Банан
Кокос
Финик

За исключением фиников, ешьте эти продукты в сыром виде для достижения наилучших результатов.

Другие духовные продукты

Сливочное масло	Шафран
Кокосовый кремовый пирог	Тофу
Яйца	Тортилья (только кукурузная)
Мед	Вино
Молоко	Вегетарианская еда
Оливковое масло	Йогурт

Также подходит большинство продуктов, способствующих развитию психического сознания (см. главу 27).

Продукты, которые следует избегать

Продукты с искусственными ароматизаторами
Сушеные или сухие продукты
Мясо
Консервированные продукты
Корнеплоды (такие как картофель)
Соль

По всей вероятности, эти продукты «закрывают» наше духовное сознание. Их надо есть в небольших количествах. При каждом втором приеме пищи заменяйте мясо на тофу или молочные продукты. Вместо соли используйте в качестве приправы специи и травы.

Приготовление духовных блюд

Зажгите белую или фиолетовую свечу во время работы на кухне. Визуализируйте. Когда вы держите, режете, чистите или перемешиваете продукты, ощутите свои личные духовные *энергии*.

Погрузитесь в энергетический обмен, который происходит во время процесса приема пищи. Почувствуйте, как божественная энергия становится частью вашего тела, духа и души. Прочитайте молитву перед едой, если вы чувствуете себя комфортно при этом.

Нарежьте продукты на кружки или шарики, которые символизируют духовный мир.

Подвергайте продукты слабой тепловой обработке или ешьте их в сыром виде для достижения наилучших результатов.

Чтобы придать материальную форму своей духовности, пожертвуйте еду в фонды продовольствия и приюты.

Рецепты

Духовный салат

1 спелый банан (с коричневой кожицей)
⅛ стакана тертого кокоса (если возможно, свежего)
1 упаковка натурального йогурта, 240 г
1 чайная ложка белого вина
1 столовая ложка меда

Очистите банан и нарежьте на маленькие кусочки. Положите в миску с тертым кокосом. Добавьте вино в мед, перемешайте. Вылейте смесь на фрукты. Дайте постоять 1 минуту.

Положите натуральный йогурт в миску на фрукты. Перемешайте ложкой по часовой стрелке. Посчитано на 1 порцию.

Шафрановый рис

1 столовая ложка водки или джина
¼ чайной ложки шафрана (настоящего шафрана)
3 стакана воды
1 стакан сырого риса (не быстрого приготовления)
2 чайные ложки соли
1 столовая ложка сливочного масла

Дотроньтесь до шафрана указательным пальцем ведущей руки (которой вы пишете) и представьте драгоценные энергии этой травы, которые развивают вашу духовность.

Нагрейте алкоголь на слабом огне, добавьте шафран, затем уберите с огня и перемешайте. Дайте постоять, пока алкоголь не окрасится.

Налейте в кастрюлю воду, положите рис и соль, поставьте на средний огонь. Добавьте сливочное масло, чтобы рис не переварился. Влейте шафрановую смесь, перемешайте и закройте крышкой.

Варите на слабом огне 15 минут (пока рис не впитает всю жидкость).

Глава 27
Психическое сознание

Мы все рождаемся экстрасенсами. К сожалению, по мере взросления большинство из нас теряет эту природную способность настраиваться на тонкие *энергии*. Маги считают, что мы обладаем двумя видами разума. Один из них можно назвать сознательным разумом. Он активен, когда мы размышляем, запоминаем что-то, водим машину или набираем телефонный номер, то есть занимаемся умственным трудом. Другой вид разума называли психическим разумом, с помощью которого мы получаем экстрасенсорные сигналы.

В детстве два наших разума связаны между собой. Потоки информации текут свободно. Таким образом, наш сознательный разум может «знать» информацию, которую он не получил при помощи пяти чувств. Эта та точка, в которой мы все являемся экстрасенсами. Однако когда мы взрослеем, нас учат отгораживать наше «нормальное» сознание от нашего психического разума дверью невежества и неверия. Если обучение проходит успешно, свободный обмен информацией между двумя видами разума прекращается. Наш психический разум может свободно общаться с нами только во снах.

Иногда наш сознательный разум уступает и позволяет прийти части информации из психического разума. Этим объясняются предчувствия и интуиция, которые относятся к психической информации, которую человек неожиданно (и не зная об этом) получает сознательным разумом от своего двойника, отодвинутого на второй план.

Среди нас есть экстрасенсы, те, кто имеет свободный доступ к данному источнику информации. Такие люди никогда не теряли свой природный экстрасенсорный талант или научились контактировать со своим психическим разумом.

Я точно не знаю, как работает это сознание, но я видел очень

много примеров, чтобы отрицать его существование. Несколько лет назад я вошел днем в свою квартиру. Один друг, который в это время жил у меня, посмотрел на меня, улыбнулся и рассказал о том, где я обедал и что ел. Это не были его догадки. Он знал это. И сказал все абсолютно верно.

Хотя ситуация может показаться незначительной, она является примером того, почему я принял психическое сознание как реальное явление нашего жизненного опыта. Экстрасенсы на самом деле могут знать вещи, неизвестные остальным людям.

Все это хорошо для них, можете сказать вы себе. Но что насчет нас? В этой главе содержится информация о блюдах и продуктах, которые, если их правильно приготовить и съесть, усиливают вашу способность настраиваться на собственный психический разум. Они сломают барьер между двумя вашими видами сознания, дадут вам доступ к новому источнику информации. Чтобы получить максимум пользы от этой диеты, посетите курсы развития экстрасенсорных способностей в ближайших учебных центрах. Или почитайте хорошие книги на эту тему и попрактикуйте упражнения, предлагаемые авторами[29].

Еще один способ ускорить свое развитие – использовать экстрасенсорные инструменты. Многие считают, что карты таро – это прекрасное средство для пробуждения психического (экстрасенсорного) сознания. Поработайте с колодой, которая вам нравится. Позвольте ее символам заново открыть дверь в свой психический разум.

Помните: вы родились экстрасенсом. Каждый «одарен» этой способностью. Если вы хотите стать экстрасенсом завтра, вы должны начать работать сегодня. Ешьте указанные здесь продукты. Посещайте занятия и читайте книги. Постепенно вы откроете для себя новый мир, а психическое сознание снова станет естественной частью вашего «Я».

Специи и травы

Лавровый лист	Мацис
Семена сельдерея	Мускатный орех
Корица	Роза
Одуванчик	Тимьян
Лемонграсс	

Добавляйте в пищу в небольшом количестве. Или раскрошите

лавровый лист пальцами, представляя себя человеком с полностью развитыми экстрасенсорными способностями. Вдохните его богатый аромат и добавьте в суп.

Розы – прекрасный источник интуитивной энергии. В конце этой главы смотрите рецепты с розой.

Овощи

Побеги бамбука
Сельдерей
Грибы
Ростки сои

Быстро обжарьте побеги бамбука, грибы, ростки сои и тофу. Добавьте немного чеснока в качестве приправы. У вас получится прекрасное блюдо для развития экстрасенсорных способностей.

Другие продукты, развивающие психическое сознание

Кокос
Кофе из одуванчика (из обжаренных корней)
Рыба
Свежие цветы
Свежевыжатые соки
Шелковица
Мята
Моллюски
Супы всех видов (кроме картофельного)
Хлеб из пророщенного зерна
Суши
Тофу
Овощной суп

Продукты, которые следует избегать

Алкоголь
Продукты с кофеином (кола, кофе, чай, шоколад)
Мясо
Корнеплоды (картофель, арахис, морковь и пр.)
Соль

Приготовление блюд, развивающих психическое сознание

Зажгите на кухне синие свечи. Нарежьте продукты в форме

кружков или шариков. Лучше не есть непосредственно перед практикой развития психического разума. В целом еда «закрывает» наше экстрасенсорное сознание. Для получения лучших результатов ешьте после психической работы, особенно если вы употребляете в пищу блюда, не направленные на развитие психических способностей, или ешьте немного.

Рецепты

Экстрасенсорное розовое мороженое

½ стакана свежих лепестков красной розы
500 г ванильного мороженого, мягкого, но не растаявшего
⅜ стакана красного вина
1/8 стакана розовой воды
1 столовая ложка сахарной пудры
12 засахаренных лепестков красной розы (см. следующий рецепт)

Используйте розы, которые не были опрысканы инсектицидами. Выбирайте чистые лепестки, на которых нет следов укусов насекомых. Тщательно промойте лепестки холодной водой. Высушите на бумажном полотенце.

Маленькими ножницами отрежьте белое основание каждого лепестка. Наполните стакан наполовину лепестками роз. Во время работы представляйте себя экстрасенсом.

Смешайте лепестки розы, вино, розовую воду и сахар в блендере.

Положите мягкое мороженое в миску. Добавьте смесь красного вина, розовой воды и сахара. Продолжая визуализировать, перемешайте содержимое по часовой стрелке до однородного состояния.

Выложите смесь в лоток для кубиков льда и поставьте в морозильник. Во время заморозки перемешайте один или два раза. Оставьте в морозильнике на ночь.

Перед подачей к столу разложите в стаканы. Украсьте засахаренными розовыми лепестками.

Засахаренные лепестки розы

2 стакана свежих лепестков красной розы
1 яичный белок
1 стакан сахарной пудры

Визуализируйте во время приготовления.

Промойте лепестки розы. Маленькими ножницами отрежьте белое основание каждого лепестка. Обсушите бумажным полотенцем.

Слегка взбейте яичный белок. Окунайте каждый лепесток в яичный белок, пока лепесток не станет влажным. Затем равномерно посыпьте каждый лепесток сахаром и выкладывайте на противень, не смазанный жиром.

Высушите лепестки на солнце или в духовке при температуре 120 °С, пока лепестки не станут твердыми и не засахарятся.

Нарежьте вощеную бумагу на кусочки. Положите один из них на дно жестяной банки. Положите на него слой розовых лепестков. Повторите. Храните в прохладном сухом месте.

Розовый мед

1 стакан свежих лепестков розы (см. рецепт приготовления экстрасенсорного розового мороженого на с. 313)

2 стакана меда

Визуализируйте во время подготовки лепестков роз. Выложите мед в стеклянную кастрюлю. Доведите до кипения на среднем огне. Добавьте лепестки, держите на медленном огне около 10 минут. Снимите с огня. Накройте тканью и оставьте на 24 часа.

Снова доведите до кипения на среднем огне. Процедите мед через кофейный фильтр в стеклянную банку с плотной крышкой. Плотно закройте. Оставьте стоять 3 дня.

Подавайте с хлебом из пророщенного зерна в качестве блюда, усиливающего экстрасенсорные способности.

Глава 28. Умиротворение и счастье

Мы все подвержены стрессу и разочарованию. Наша работа, отношения с другими людьми и сама структура цивилизации создает стресс. Когда мы ведем машину (или бежим на автобус), когда мы открываем почту, отвечаем на телефонный звонок или просим работодателя о повышении зарплаты, мы испытываем стресс.

Многие из нас уступают такому давлению. Мы можем переживать депрессию или «спасаться» веществами, меняющими сознание и настроение[30]. Интуиция подсказывает нам, что надо замедлить темп, отдохнуть и расслабиться.

Стресс – это часть нашей повседневной жизни, но его противоположности – умиротворение, счастье и отдых также являются ее компонентами. Многие из нас медитируют, чтобы снять стресс. Другие занимаются спортом или ходят на массаж. Третьи достигают желаемого результата с помощью йоги. Но существует ли еще что-то, что мы можем делать для внесения в свою жизнь умиротворения и счастья?

Да, существует. Мы можем употреблять в пищу продукты, которые традиционно приносят счастье и умиротворение.

Естественно, диета, подобная той, которая описана в этой главе, не может работать в вакууме. Вы, человек, соблюдающий ее, должны позволить этим энергиям вступить в силу. Вы должны принять активное участие в процессе трансформации физического, эмоционального, финансового и психического стресса в умиротворение и счастье.

Маги знают, что мы не можем всегда пребывать в состоянии покоя и безмятежности. В конце концов, мы люди. Но если мы добавим определенные продукты в рацион и совершим еще несколько простых шагов, то это может помочь нам стать счастливее и спокойнее.

Осознайте, что счастье и умиротворение идут изнутри. Никто другой не может дать их вам. Хотя мы можем чувствовать эти эмоции, когда находимся с другими людьми, только мы можем позволить себе ощутить их.

Позитивное мышление – единственный путь к переменам[31]. Вместо того чтобы постоянно находить негативные стороны во всем, что вы видите или о чем слышите, ищите позитивные. Меняйте образ своего мышления. Если вы привыкли смотреть на мир с недовольной, циничной точки зрения, измените свое отношение.

Конечно, если вы связаны отношениями, где отсутствует любовь, работаете на бесперспективной работе (или вообще не работаете), имеете мало друзей и много счетов, все может выглядеть довольно уныло. Легко зациклиться на несправедливости происходящего. Легче всего сидеть сложа руки и позволять обстоятельствам брать над собой верх.

Но если вы решили, что необходимы перемены или что ваша жизнь не такая, какой ей следует быть, тогда перепрограммируйте себя и свои *энергии*. Зарядите их позитивным мышлением. Измените свою жизнь – например, прекратите изжившие себя отношения, поменяйте место жительства, найдите работу, которая будет вас удовлетворять.

Совершая первые шаги в сторону умиротворения и счастья, каждый день находите пять минут, чтобы сесть и подумать. Вместо концентрации на негативных сторонах своей жизни размышляйте о позитивных. Представляйте, если хотите, яркую жизнь, которую вы скоро будете вести. Эти короткие «медитации» начнут менять ваше мышление и зарядят вашу личную силу позитивными энергиями.

Прошлое – это всего лишь прошлое. Мы определенно можем учиться на нем, но оно не определяет наше будущее. Мы можем создать как депрессивное, так и счастливое будущее. Создайте свое будущее сегодня, начав контролировать свою жизнь. Счастье не приходит из прошлого. Это наше право по рождению, и мы можем достигнуть его сейчас, сегодня, перепрограммировав себя на принятие умиротворения и счастья, которых мы заслуживаем. Чтобы ускорить переход от печальной жизни к счастливой, измените и свой рацион питания. Приведенный ниже список продуктов, правильно приготовленных с визуализацией, – это еще один способ наполнить свою жизнь гармонией.

Травы и специи

Кумин	Орегано
Ноготки	Роза
Майоран	Шафран

Добавляйте небольшие количества этих ингредиентов в блюда, способствующие просветленности и позитиву. Зарядите их энергией, касаясь специи указательным пальцем и делая визуализацию. Рецепты с розой из главы 27 можно эффективно использовать для диеты счастья, но ешьте такие блюда маленькими порциями (в них содержится большое количество сахара).

Овощи

Салат
Огурец
Оливки

Не включайте в меню эти овощи, если они вам не нравятся. Это только вызовет очередной приступ депрессии.

Фрукты

Яблоко	Персик
Абрикос	Хурма
Маракуйя	Малина

Свежий спелый фрукт может действовать успокаивающе. Прежде чем съесть или приготовить фрукт, нарисуйте на нем круг с равносторонним крестом внутри.

Другие продукты, способствующие умиротворению и счастью

Суп из сельдерея
Пицца с сыром (приправленная орегано)
Шоколад
Рыба
Мед
Лимонный пирог
Чечевица

Молоко
Хлеб с шафраном
Рис с шафраном (см. рецепт в главе 26)
Вино

Продукты, которые следует избегать

Алкоголь (в избыточных количествах)
Кофе
Тяжелая пища
Мясо
Корнеплоды
Соль
Острые блюда
Чай

Ешьте чаще, маленькими порциями. Избегайте очень тяжелых блюд и большого количества мяса. Белок можно получить из других продуктов. Ешьте меньше сахара. Когда он поступает в организм, то уровень глюкозы в крови поднимается, что вызывает приятные ощущения. Однако эффект вскоре спадает и мы остаемся в опасном, депрессивном состоянии. Когда тянет съесть что-то сладкое, выбирайте свежие фрукты. Все любовные блюда (кроме тех, где используется большое количество сахара) также можно использовать в пищу.

Приготовление блюд, способствующих умиротворению и счастью

Во время приготовления таких блюд зажгите на кухне белую или голубую свечу. Чтобы стимулировать умиротворение, нарежьте овощи и фрукты кружочками или шариками.

Популярность маракуйи растет. Ее используют для ароматизации фруктовых напитков и йогуртов с тропическими вкусами. Поищите в своем продуктовом магазине такие продукты и добавьте их в свой умиротворяющее-счастливый рацион. Возможно, вам удастся купить заправку для салата из семян маркуйи. Ее также можно заказать по почте.

Несмотря на то что выше я указал много полезных продуктов, некоторые из вас могут сосредоточиться на двух из них: это вино и шоколад. В небольших количествах (не больше стакана в день) вино может быть другом, который успокаивает нас после трудного рабочего дня. Если вы будете пить больше, то вино быстро превратится во врага. Следите за собой.

Как указано в главе 13, шоколад поднимает настроение, заставляет мозг вырабатывать химические вещества,

успокаивающие и расслабляющие нас. Но пристрастие к шоколаду может вскоре привести к зависимости. Когда мы зависим от какого-то вещества, мы никогда не сможем быть счастливы по-настоящему. Повторяю снова, ешьте в умеренных количествах.

Рецепты

Напиток вечного счастья

½ стакана яблочного сока
½ стакана вишневого сока
½ стакана абрикосового сока (или нектара)
4 или 5 свежих ягод малины

Перемешивайте все ингредиенты в течение нескольких секунд. Налейте напиток в стакан, положите руки по бокам стакана и сделайте визуализацию, пробуждая энергии спокойствия, которые наполняют ягоды и фрукты.

Пейте маленькими глотками, наслаждаясь напитком. Оставшуюся часть поставьте в холодильник. Чередуйте с употреблением яблочного сока.

Успокаивающий торт с сидром

3 стакана просеянной муки
½ чайной ложки пищевой соды
¼ чайной ложки молотого мускатного ореха
¼ чайной ложки молотой корицы
½ стакана размягченного сливочного масла
1 ½ стакана сахара
2 взбитых яйца
½ стакана яблочного сидра

Разогрейте духовку до температуры 180 °С.

Отмеряя необходимое количество специй, муки и соды, представляйте себя умиротворенным, оптимистичным, позитивным. Смешайте первые четыре ингредиента и поставьте их в сторону.

Взбейте вместе сливочное масло и сахар в большой миске. Добавьте яйца и перемешайте. Поочередно добавляйте мучную смесь и яблочный сидр. Начните и закончите мучной смесью.

Тщательно смажьте сливочным маслом форму для запекания. Вылейте в нее тесто. Выпекайте при температуре 180 °С в течение часа (до тех пор, пока зубочистка, воткнутая в центр пирога, не

будет сухой).

Глава 29. Очищение

Иногда мы чувствуем себя не в своей тарелке. Можем неделями мрачно размышлять о чем-то. Можем раздумывать над тем, чтобы закончить отношения, которые больше не удовлетворяют нас. Или просто понять, что пришло время перемен – время освободиться от зависимости или изменить свою жизнь.

При этом очистительная диета может быть полезна для создания физической трансформации. Если вы грамотно подберете рацион, приготовите продукты с визуализацией и съедите их, ощущая силу, то это поможет вам очистить разум и тело, успокоит эмоции. Концепция очищения включает не только удаление плохого или бесполезного, но также означает обновление. Очистительная диета может решить обе эти задачи.

Некоторые люди могут употреблять в пищу очищающие продукты, когда претерпевают серьезные изменения в своей жизни, например, избавляются от зависимости. Такая диета вполне может являться частью духовных поисков. Ее также полезно использовать, прежде чем приступать к другим магическим диетам, чтобы расчистить путь для изменений.

Очищающие продукты приносят положительные изменения и на физическом уровне, и на эмоциональном. Попробуйте соблюдать эту диету примерно в течение недели. Особенно если осознаете, что прошлое мешает вам двигаться вперед, находитесь в плену своих эмоций или чувствуете себя «нечистым» из-за действий окружающих.

Это также отличная диета для экстрасенсов (не тех, кто сидит на диете, повышающей экстрасенсорные способности, а тех, кому не надо работать над тем, чтобы быть экстрасенсом). Эта диета не закроет ваши способности и очистит от негативных энергий, которые вы можете легко подхватить от других людей.

Ешьте очищающие продукты в течение недели после жесткой

защитной диеты. Очищающую и защитную диеты при необходимости можно чередовать.

Попробуйте!

Травы и специи

Лавровый лист
Черный перец
Хрен
Мята перечная
Тимьян
Куркума

Фрукты

Кокос
Грейпфрут
Гуава
Лимон
Лайм
Дыня
Апельсин

Другие очищающие продукты

Анисовая настойка
Пиво
Мятный ликер
Цветы
Свежевыжатые соки
Мед
Лимонад
Лимонный сорбет
Луковый суп
Апельсиновый сок
Мятный чай
Соль (в умеренных количествах)
Моллюски
Супы
Тушеные продукты
Уксус
Вода

Продукты, содержащие дрожжи

Это некоторые из продуктов, которые вы можете с

удовольствием употреблять во время очищающей диеты. Вода, конечно, должна быть максимально чистой. Идеально подойдет бутилированная родниковая вода. Для поддержания хорошего здоровья мы должны пить восемь стаканов воды каждый день. Чтобы полностью раскрыть очищающие свойства воды, бросайте в каждый стакан кусочек свежего лимона.

Продукты, которые следует избегать

Консервированные продукты
Сухие продукты
Мясо

Мясо не следует употреблять в пищу в больших количествах, а лучше не есть совсем. Не ешьте переработанные продукты, особенно те, в которых содержатся искусственные ароматизаторы, красители, а также консервы. Лучше всего употреблять в пищу свежие продукты.

Приготовление очищающих блюд

На кухне должна гореть как минимум одна белая свеча. Нарежьте продукты продолговатыми или круглыми кусочками, но не острыми ломтиками. Психологически и магически такие формы обладают меньшим очищающим эффектом, чем круглые.

Стакан пива каждый день после последнего приема пищи действует очищающим образом, однако, как и в случае с другим алкоголем, количество напитка принципиально важно. Что делать с остальным пивом? Добавьте его в ванну. (Некоторым нравится наносить пиво на волосы после шампуня – это еще один вариант того, как использовать оставшийся напиток.)

Соль – это очищающее вещество, но используйте ее только в небольшом количестве. Соль – это древний символ чистоты, но мы знаем, что чрезмерное употребление соли может быть смертельно опасным.

Я рекомендую дрожжевые продукты, это связано с живой, активной энергией дрожжей. Если вы придерживаетесь бездрожжевой диеты (как многие сегодня), просто не добавляйте в рацион дрожжевые продукты. Супы являются прекрасным очищающим блюдом, если не содержат мясо.

Рецепты

Напиток «Ветер перемен»

3 апельсина
2 грейпфрута
1 лимон
1 лайм
Мед по вкусу

Нарежьте фрукты ломтиками и приготовьте сок. Визуализируйте очищающие энергии всех ингредиентов. Налейте фреш в стакан. Добавьте 1 столовую ложку меда, тщательно размешайте. Попробуйте. При желании добавьте еще немного меда. Пейте этот напиток во время очищающей диеты так часто, как захотите.

Очищающая медовуха (безалкогольная)

1 литр воды
1 стакан меда
1 лимон (нарезанный на кусочки)
½ чайной ложки мускатного ореха
Сок ½ лимона
Щепотка соли

Нарезая лимон, ощутите его очищающий аромат. Визуализируйте. Налейте воду в кастрюлю из стекла или нержавеющей стали, добавьте мед, кусочки лимона и мускатный орех. Доведите до кипения. На поверхности воды начнет формироваться пена. Снимайте ее деревянной ложкой. Когда жидкость станет прозрачной, добавьте соль и сок.

Процедите и охладите. Пейте напиток холодным или комнатной температуры. Эта безалкогольная замена медового вина обладает хорошими очищающими свойствами.

Глава 30. Снижение веса

Миллионы из нас имеют лишний вес, хотя стандарты, используемые для оценки нашего идеального веса, различаются и не подходят всем в одинаковой степени. Одни люди могут легко избавиться от нескольких килограммов. Другие имеют дюжины и сотни килограммов лишнего веса. Кто-то сходит с ума, обнаружив, что набрал лишний килограмм, а кто-то не обращает на это внимания.

Одно кажется очевидным – немногие полностью удовлетворены своими телами.

Реклама в СМИ, кинофильмы и телевизионные программы переполнены людьми с совершенными лицами, зубами, волосами и телами. Те из нас, кто не обладает этими отличительными свойствами, всю жизнь чувствуют себя ущербными, по сравнению с такими, казалось бы, идеальными существами. Основной смысл заключается в том, что быть худым не только модно – это естественно[32].

Количество центров по снижению веса растет по всей стране. Каждый год выпускаются сотни книг с различными диетами. Миллионы долларов тратятся на таблетки для снижения аппетита, занятия аэробикой и группы поддержки для тех, кто хочет похудеть. Миллионы людей мечтают о том, чтобы скинуть несколько килограммов и, что более важно, не набрать их снова.

Как я писал во введении к части 3, это не книга по диетологии. Большинство людей думают, что выражения «сидеть на диете» и «снижать вес» – синонимы. Это не так. Существует много различных диет: с низким содержанием соли, с низким содержанием холестерина, с высоким содержанием клетчатки, для снижения веса и даже для набора веса. Секрет успеха любой диеты заключается в том, чтобы помнить о ней постоянно. Диета – это не то, что вы делаете какое-то время. Диета должна навсегда изменить ваши пищевые привычки.

Эта глава не является описанием всеохватывающей диеты. Если продукты, указанные здесь, добавить в ваш рацион, приготовить и съесть с визуализацией, они действительно могут быть полезны для уменьшения количества ваших килограммов, но они не являются мистической гарантией снижения веса.

Перед тем как попытаться снизить вес, проконсультируйтесь с квалифицированным врачом. Убедитесь, что ваша проблема не вызвана состоянием здоровья. Когда вас не будет беспокоить этот вопрос, начинайте добавлять указанные ниже продукты в свой рацион.

Вот основы любой программы по снижению веса.

• Ешьте много овощей.
• Потребляйте меньше жира и сахара.
• Увеличите спортивную нагрузку.
• Никогда не пропускайте приемы пищи.

Вот еще некоторые способы, чтобы снизить вес.

Садясь к столу, ешьте и не делайте больше ничего. Не читайте газеты, не смотрите телевизор, не занимайтесь другими делами. Конечно, вы можете говорить с человеком, который сидит рядом с вами за столом, но повторюсь: время, отведенное для приема пищи, используйте именно для еды.

Не вознаграждайте себя едой – если только это не продукт из этой главы. «Вознаградив» себя мороженым с фруктами, вы, по сути, накажете себя. Понимаете, что я имею в виду?

Не отмечайте праздники с большим количеством еды. Выбирайте другие активности во время встреч.

Ограничьте количество приемов пищи вне дома. Гораздо сложнее придерживаться любой диеты, когда вы мало или совсем не контролируете то, что едите, и как это приготовлено.

Каждый день ешьте три раза большими порциями или четыре раза маленькими. Не пропускайте завтрак. Доказано, что таким образом вы замедляете метаболизм тела и на самом деле можете увеличить свой вес! Также отсутствие завтрака повышает уровень холестерина. Если вы будете следовать этому плану, то совершите чудеса.

Травы и специи

Звездчатка
Укроп
Фенхель

Используйте эти травы в качестве приправы. Укроп хорошо сочетается с зелеными бобами. Семена фенхеля можно добавлять

в корочку пиццы (помните, что за один прием пищи можно есть не более одного-двух кусков). Если есть возможность, съедайте кусочек свежей звездчатки перед приемом пищи.

Овощи

Сельдерей
Кервель
Лук-резанец
Морские водоросли (все виды)
Репчатый лук

По сути, вся салатная зелень полезна для диет по снижению веса. Используйте яблочный уксус или заправку на основе тофу. Избегайте заправок с высоким содержанием жира и масла.

Хотя водоросли употребляют в пищу не так часто, они прекрасные помощники в снижении веса. Добавляйте их в супы и рагу.

Другие продукты для снижения веса

Яблочный сидр
Виноградный сок
Мед
Соленья

Наполните чайную ложку медом. Представляйте свою стройную фигуру. Съешьте мед. Делайте это примерно за 15 минут до еды. Это снизит аппетит и может избавить от желания есть сахар. В любое время, когда вы чувствуете потребность в сахаре, ешьте чайную ложку меда.

Также вы можете выпивать полстакана несладкого яблочного или виноградного сока, чтобы остановить тягу к сахару.

Съедайте один соленый огурец в день. Это старый прием по снижению веса.

Продукты, которые следует избегать

Жиры
Жареная пища
Соль
Сахар

Это вас удивило? Также избегайте употреблять в пищу диетические продукты. Исследования показывают, что

низкокалорийные искусственно подслащенные продукты часто стимулируют аппетит, заставляя людей есть или пить так много, что они набирают те же калории.

Также потенциально опасны все искусственные подсластители. Мед значительно не превосходит сахар по питательности, но он не так сильно обработан, обладает собственным вкусом и входит в меньшее количество продуктов, что ограничивает ваш выбор десертов.

Если вы вынуждены есть продукты с сахаром, ешьте только те, которые вы приготовите сами и в маленьких количествах.

Приготовление блюд для снижения веса

Во время приготовления блюд и употребления их в пищу зажгите на кухне желтую свечу, чтобы укрепить ваше сознательное решение.

Ешьте десерты, но подслащивайте их фруктовым соком или медом. И повторю снова: ешьте маленькими порциями. Неужели кусок медового торта размером десять на десять сантиметров вкуснее, чем кусок того же торта размером пять на пять сантиметров? Конечно же, нет.

Ешьте медленно. Пережевывайте пищу тщательно. Будьте в курсе всего, что вы отправляете в рот. Во время еды произносите утверждение, что эта еда питательна и хороша для вас и что она поможет вам снизить вес.

Глава 31. Другие магические диеты

Ниже приводятся краткие описания других магических диет, которыми вы можете воспользоваться.

Физическая и магическая силы

Все продукты, которые делают тело сильнее, также дают дополнительную магическую силу. Между этими двумя силами нет разницы, существует только одна цель, для которой они используются.

Фрукты
Цитрон

Финик
Инжир
Ананас

Другие продукты силы
Шоколад
Кофе
Эндивий
Острая пища
Мед
Лук-порей
Мясо (постное)
Белки всех видов
Ром
Соль
Слегка обжаренная еда
Фламбированные блюда
Спирулина
Чай
Тофу

Продукты, которые следует избегать
Все те продукты, которые вызывают сонливость, такие как салат и виноград. Очень сладкие блюда, которые вводят нас в состояние дремоты сразу же после того, как мы съедаем их.

Приготовление блюд силы
Зажгите на кухне красную или фиолетовую свечу. Слегка

обжаренная пища усилит пробуждающий, бодрящий эффект свечей.

Несмотря на то что лучше не есть непосредственно перед магическим ритуалом, легкая еда за пару часов до работы пойдет на пользу.

Плодовитость

Многие пары ищут способы повысить свои шансы к зачатию ребенка. Если вы оба прошли обследования, и ни один из вас не бесплоден, попробуйте добавить эти продукты в свой рацион.

Визуализируйте!

Фрукты
Инжир
Гранат
Шелковица
Гранат

Другие продукты для повышения плодовитости
Ячмень
Яйца
Сдобный хлеб
Фундук
Булочки с изображением креста
Молоко
Семена мака
Рис
Кунжут
Кресс водяной

Приготовление блюд для повышения плодовитости

Зажгите зеленые свечи во время приготовления или пемешивания продуктов. Если возможно, ешьте в постели со своим любимым человеком. И продолжайте стараться!

«Заземление»

Когда вам кажется, что вы не можете сконцентрироваться, когда ваше психическое сознание слишком восприимчиво или когда вы не можете спуститься с небес на землю, можно применить диету «заземления». Ешьте эти продукты, когда вы чувствуете, что потерялись в мире фантазий, или когда мечты затуманили ваш разум. Эти продукты также хорошо употреблять

в пищу после тяжелого магического и духовного ритуала, чтобы восстановить связь с землей.

Овощи
Фасоль, бобы (все виды)
Морковь
Картофель
Батат (сладкий картофель)

Другие продукты для «заземления»
Крекеры
Сыр
Омлет с сыром
Яйца
Крупы
Тяжелые белки
Мясо
Арахис
Соль (в умеренных количествах)
Тофу

Продукты, которые следует избегать
Пиво и все алкогольные напитки
Цветочные блюда
Продукты для развития экстрасенсорных способностей
Морепродукты
Сахар
Дрожжевой хлеб и выпечка

Приготовление блюд для «заземления»
Зажгите коричневую свечу на кухне. Нарежьте продукты на квадраты и подайте на квадратных тарелках (если у вас такие есть).

Сознательный разум

Эти продукты могут помочь лучше справляться с такими проблемами, как проверка чековых книжек, заполнение различных форм, подготовка к экзаменам и тестам. Они помогают сконцентрироваться и стимулируют сознательный разум.

Травы и специи
Укроп
Розмарин

Орехи
Каштан
Фундук
Грецкий орех

Другие продукты для развития сознательного разума
Кофе
Мед
Изюм
Чай
Кресс водяной

Продукты, которые следует избегать
Все продукты, способствующие развитию психического разума.

Приготовление блюд для развития сознательного разума

Зажгите на кухне желтую свечу. Представьте, что ваш сознательный разум работает с максимальной эффективностью.

«Удача»

«Удача» – это двусмысленный термин, вот почему в тексте данной книги я беру это слово в кавычки. Некоторые люди думают, что они обладают плохой «удачей» и хотят иметь хорошую «удачу». Я определил «хорошую удачу» в глоссарии этой книги следующим образом:

«Способность человека принимать своевременные, правильные решения, выполнять правильные действия и помещать себя в позитивные ситуации. „Плохая удача“ проистекает из невежества и нежелания принимать ответственность на себя».

Таким образом, позитивная или негативная, хорошая или плохая, мы сами создаем свою собственную «удачу». Если хотите, добавьте какие-то из этих продуктов в свой рацион. Приготовьте и съешьте их с визуализацией.

Вся «удача», которая нам когда-либо потребуется, в нас самих. Возможно, употребление в пищу этих «удачных» продуктов убедит вас в этом.

Продукты для удачи
Бананы
Черноглазые бобы
Капуста

Кокос

Салат из сырой капусты, моркови, лука, заправленный майонезом

Зелень

Фундук

Кумкват

Пирожки с мясом (едят на Новый год)

Лапша (едят на китайский Новый год)

Мускатный орех

Блины

Груша (едят на День благодарения)

Красная фасоль и рис

Квашеная капуста

Приготовление блюд для удачи

Зажгите зеленые свечи на кухне.

Визуализируйте!

Часть IV
Любимые рецепты
Скотта

Введение

Мы с радостью представляем коллекцию рецептов, которую Скотт планировал выпустить в отдельной магической кулинарной книге. Скотт ушел из жизни до того, как закончил эту работу, оставив ее неопубликованной. Его любимые рецепты мы публикуем здесь в качестве особого приложения. Магические рецепты варьируются от «Любовного пирога» до «Сэндвичей».

Рецепты разделены на главы по направлениям, которые перечислены в алфавитном порядке: закуски, напитки, десерты, основные блюда, салаты, супы и овощи.

Вдохновляющие полноценные меню ждут вас на следующих страницах. Превратите свою кухню в волшебное домашнее пространство и одновременно создайте магический кулинарный шторм.

Попробуйте рецепты Скотта и наслаждайтесь магией!

Издатели «Ллевеллин»

Глава 32. Закуски

Свежий лук-резанец, петрушка, базилик и чеснок, используемые в следующем рецепте, заряжают тост суперзащитной энергией.

Тост с магическими травами

8 круассанов, нарезанные по горизонтали на ломтики примерно 2 см толщиной
½ стакана мягкого сливочного масла
1 чайная ложка свежего нарезанного лука-резанца
1 чайная ложка свежей нарезанной петрушки
½ чайной ложки свежего нарезанного базилика
1 зубчик мелко нарезанного чеснока

Смешайте масло с луком-резанцом, петрушкой, базиликом и чесноком до образования гладкой, однородной пасты. Намажьте на нарезанные круассаны. Поджарьте до светло-коричневого цвета.

Количество: 4 порции.

Магическое использование: защита.

Хэллоуин – это популярный праздник как в США, так на его родине, в Шотландии. Многие блюда ассоциируются с этой магической ночью, и в самом деле часто кажется, что вкус их даже улучшается, если готовить их 31 октября. Продукты, которые ассоциируются с Хэллоуином, это яблоки, орехи (особенно фундук), имбирь и, конечно, тыква. Тыква – это американское дополнение.

Жареные семечки из Фонаря Джека

1 тыква
Соль

1 столовая ложка растительного масла (необязательно)

Нагрейте духовку до температуры 180 °C. Срежьте верхушку у тыквы и вытащите семечки. Тщательно вымойте их, удалите с них всю мякоть. Высушите семечки кухонным полотенцем из хлопка. Разложите семечки на несмазанном жиром противне или на неглубокой форме для выпечки. Выпекайте до светло-коричневого золотистого цвета, помешивая каждые несколько минут для равномерного поджаривания. Вытащите из духовки, добавьте соль по вкусу, охладите и подавайте на стол. Храните оставшиеся семечки в плотно закрытой банке.

Количество: примерно 2 стакана.

Примечание редакции: растительным маслом можно смазать противень, чтобы семена не прилипали к нему.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Во многих супермаркетах и хозяйственных магазинах в сентябре и октябре продаются специальные формочки для печенья к Хэллоуину. Они обычно сделаны в форме летучих мышей, котов, ведьм, метел, котлов, сов и других подобных персонажей. Раньше формочки делали из металла, сегодня используется пластик. На каждой магической кухне должен быть набор таких формочек, которые используются в рецепте, описанном ниже.

Сэндвичи

8 ломтиков белого или пшеничного хлеба (вашего любимого)
90 г сливочного сыра комнатной температуры
1 очищенный огурец, нарезанный на тонкие ломтики

Намажьте ломтик хлеба тонким слоем сливочного сыра. Положите на него толстый слой из кусочков огурца. Положите второй ломтик хлеба на огурцы. Вдавите формочку для печенья к Хэллоуину (или просто форму в виде звезды или полумесяца) в центр сэндвича. Уберите обрезки хлеба. Повторите процесс с оставшимися ингредиентами.

Количество: 4 порции.

Вариант: для детей вы можете делать такие сэндвичи с любыми ингредиентами: болонской колбасой, арахисовым маслом и желе и другими.

Предупреждение: такие сэндвичи, как известно, быстро

исчезают.

Примечание Скотта: я не выбрасываю обрезки от сэндвичей в мусор. Я всегда съедаю их за ужином.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Глава 33. Напитки

Быстрый любовный напиток с мадерой

Мадера
Кубики сахара
Оранжевый кюрасао

В стакан с мадерой хорошего качества добавьте два кубика сахара и четыре капли оранжевого кюрасао.
Магическое использование: любовь.

Быстрый любовный напиток с абрикосовым бренди

Абрикосовый бренди

Добавьте абрикосовый бренди в любой напиток.
Магическое использование: любовь.

Пьяная тыква

1 тыква
Яблочный сидр
Коктейль из клюквенного сока
Имбирный эль
Ром

Срежьте верхушку тыквы. Вытащите семечки и удалите по возможности всю мякоть. Налейте в тыкву равное количество яблочного сидра, коктейля из клюквенного сока, имбирного эля и рома. Наполните тыкву доверху. Затем перелейте жидкость из тыквы в кастрюлю. Нагревайте, пока содержимое не закипит. Снова перелейте напиток в тыкву и сразу же подавайте к столу.

Примечание Скотта: не выбрасывайте семечки, используйте

их для рецепта «Жареные семечки из Фонаря Джека», который описан в главе «Закуски».

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Сидр для Самайна

3 апельсина
3 чайные ложки бутонов гвоздики
4 л яблочного сидра
1 чайная ложка молотой корицы
1 чайная ложка молотого мускатного ореха
1 палочка корицы
1 чашка апельсинового сока (необязательно)

Тщательно вымойте апельсины, затем воткните в них бутоны гвоздики. Налейте сидр в большую кастрюлю и подогрейте на слабом огне. Добавьте апельсины, украшенные гвоздикой, корицу, мускатный орех и палочку корицы. Оставьте кипеть без крышки на медленном огне в течение 13 минут. Добавьте апельсиновый сок при желании. Подавайте в кружках.

Количество: 10 порций.

Примечание редакции: чтобы украсить апельсины, сначала ножом для колки льда проткните кожуру. Эти отверстия позволят вам легко вставить целые сухие бутоны гвоздики в апельсины.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Глинтвейн

Этот напиток является прекрасным «горячительным» для холодной ночи Хэллоуина.

Дайте попробовать его своим взрослым друзьям.

3 бутылки красного вина
3 апельсина
3 чайные ложки бутонов гвоздики
1 чайная ложка молотой корицы
1 чайная ложка молотого мускатного ореха
1 палочка корицы
1 чашка апельсинового сока (необязательно)

Тщательно вымойте апельсины, затем воткните в них бутоны гвоздики. Налейте вино в кастрюлю и подогрейте на слабом огне. Добавьте апельсины, украшенные гвоздикой, корицу, мускатный

орех и палочку корицы. Оставьте кипеть на медленном огне в течение 13 минут. Добавьте апельсиновый сок (при желании). Подавайте в кружках теплым, но не горячим.

Количество: 10 порций.

Примечание редакции: чтобы украсить апельсины, сначала ножом для колки льда проткните кожуру. Эти отверстия позволят вам легко вставить целые сухие бутоны гвоздики в апельсины.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Ведьмино зелье

На этот рецепт меня вдохновил вкусный напиток, который подают только в октябре в известном ресторане Кафе дель Рей Морро. Он находится в парке Бальбоа, Сан-Диего, штат Калифорния. Этот напиток в лучшем случае напоминает оригинальный.

1 стакан «тюльпан» на 300 мл
23 мл светлого рома
23 мл темного рома
8 г оранжевого кюрасао
Кисло-сладкая смесь из воды, сока лимона (или лайма) и сахара
60 мл апельсинового сока
60 мл ананасового сока
Гренадин
Ананасовые дольки (свежие, по возможности)
Мараскиновая коктейльная вишня
Шпажки

Наполните стакан льдом. Добавьте светлый ром, темный ром, кюрасао, кисло-сладкую смесь, апельсиновый сок, ананасовый сок. Сверху добавьте немного гренадина. Для украшения проколите шпажкой свежий ананас и красные вишни.

Количество: 1 порция.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Имбирный чай

Имбирь – это замечательно теплая, ароматная пряность. Имбирь также является мощным денежным аттрактантом. Корица увеличивает силу имбиря. Вы можете попробовать следующий рецепт.

5 стаканов воды
⅓ стакана свежего корня имбиря, очищенного и тонко нарезанного
¾ стакана сахара
½ чайной ложки молотой корицы

Нарежьте имбирь на тонкие ломтики и добавьте в большую кастрюлю с водой. Кипятите 20 минут. Процедите и добавьте сахар и корицу. Помешивайте, пока сахар не растворится. Подавайте в кружках, пока напиток горячий.

Количество: 4 порции.

Магическое использование: любовь, деньги и успех.

Банановые оладьи для процветания

1 стакан просеянной муки для выпечки
2 чайные ложки пекарного порошка
1 чайная ложка соли
¼ стакана сахара
1 взбитое яйцо
⅓ стакана молока
2 столовые ложки топленого сливочного масла
3 крепких банана
¼ стакана кукурузного крахмала
Растительное масло
½ стакана взбитых сливок

Налейте в глубокую сковородку растительное масло и нагрейте ее до температуры 180 °С. В большой миске смешайте муку, пекарный порошок, соль и сахар. В другой миске смешайте яйцо, молоко и сливочное масло, а затем добавьте к мучной смеси. Перемешайте до образования густого однородного кляра. (При необходимости, если тесто получилось слишком густым, добавьте немного молока.) Почистите и нарежьте каждый банан на 4 части крест-накрест. Обваляйте каждый ломтик банана в кукурузном крахмале и с помощью щипцов окуните в жидкое тесто. Аккуратно положите бананы в растительное масло, постарайтесь не разбрызгать его. Жарьте бананы до золотисто-коричневого цвета, время от времени переворачивайте их. Подавайте к столу с взбитыми сливками.

Количество: 3 порции.

Магическое использование: процветание.

Ананас является символом гостеприимства. Он также представляет собой сильное защитное средство. В соединении с

ромом его сила удваивается. Следующие рецепты хорошо освежают и предназначены только для взрослых. Поскольку свежий ананас может вызвать сложности в приготовлении, я включил два варианта рецепта. Наслаждайтесь!

Пьяный ананас

1 свежий целый ананас
Светлый ром

Выберите ананас, который можно поставить на стол. Срежьте верхушку ананаса. С помощью длинного острого и гибкого ножа вырежьте изнутри мякоть ананаса, оставляя примерно 0,6 см с боков. Попытайтесь согнуть нож, когда дойдете до нижней части фрукта. Если все сделать правильно, у вас получится вытащить всю мякоть ананаса, не повредив кожуру (вам, возможно, придется приложить усилия). Удалите твердую сердцевину, нарежьте мякоть на ломтики и верните обратно в ананас. Налейте достаточное количество рома, чтобы покрыть мякоть. Накройте ананас срезанной верхушкой. Поставьте на ночь в холодильник. Подавайте напиток на следующий день в охлажденном виде, в качестве освежающего денежного аттрактанта.

Количество: 4 порции.

Вариации: если вы не хотите резать свежий ананас, возьмите две банки консервированных ананасов. Положите кусочки ананаса в миску. Добавьте достаточное количество рома, чтобы покрыть фрукт. Плотно закройте миску и поставьте на ночь в холодильник.

Магическое использование: защита, «удача», деньги.

Пылкая любовь

1 целый ананас (или 2 банки консервированных колец ананаса в соке)
½ стакана сливочного масла
½ стакана коричневого сахара
¼ стакана светлого рома

Нагрейте духовку до 180 °C. Если вы используете свежий ананас, снимите с него кожуру, вытащите сердцевину и нарежьте кольцами толщиной в полдюйма (примерно 1,2 см). Положите один слой колец ананаса в мелкую форму для выпечки. Положите на кольца небольшие кусочки сливочного масла и посыпьте коричневым сахаром. Поставьте в духовку и оставьте там до тех пор, пока сахар и масло не приобретут светло-коричневый цвет.

Во время запекания ананаса слегка нагрейте ром в маленькой кастрюле. Когда кольца ананаса будут готовы, вытащите их из духовки и переложите в жаропрочное блюдо. Налейте сверху подогретый ром и подожгите. Сразу же подавайте к столу.

Количество: от 4 до 6 порций.

Магическое использование: защита, «удача», деньги.

Торт «День сурка»

В древности на Сретение (День сурка) возносили молитвы в честь солнца и скорейшего окончания зимы. Сегодня в США в День сурка принято «предсказывать погоду». По описанному ниже рецепту печется торт в честь этого праздника.

1 ½ стакана воды
1 стакан сырых овсяных хлопьев быстрого приготовления
1 стакан полусладких шоколадных чипсов (упаковка 180 г)
1 ½ стакана муки
1 ½ чайной ложки пищевой соды
1 чайная ложка соли
1 ½ стакана мягкого сливочного масла
1 стакан коричневого сахара, плотно упакованного
¼ стакана сахарного песка
2 яйца
Глазурь (на ваш выбор)

Нагрейте духовку до 180 °C. Вскипятите воду в кастрюле среднего размера. Добавьте овсяные хлопья и перемешайте. Закройте крышкой, снимите с огня и поставьте в сторону на 20 минут. Растопите чипсы на водяной бане или в пароварке. Размешайте и поставьте в сторону. В маленькой миске смешайте муку, пищевую соду и соль и поставьте в сторону. В большой миске взбейте сливочное масло, коричневый сахар и сахарный песок. Добавляйте и взбивайте по одному яйцу. Смешайте овсяные хлопья и растопленный шоколад со взбитой смесью. Добавьте мучную смесь, тщательно перемешая. Вылейте жидкое тесто на смазанный жиром и посыпанный мукой противень, размером примерно 32 × 22,5 × 3,75 см. Выпекайте в течение 35–40 минут. Вытащите корж из духовки. Оставьте остывать в течение 5–10 минут, затем переверните корж на ровную поверхность или поднос. Остудите полностью и украсьте сверху и по бокам глазурью на ваш выбор.

Магическое использование: праздничное блюдо на Сретение (День сурка).

Глава 35. Основные блюда

Считается, что многие виды рыбы способны привлекать любовь. К ним относятся лосось, кефаль, палтус, сельдь и анчоусы. То же самое касается и лобстеров. Вот простой рецепт, с помощью которого можно довести до совершенного вкуса фактически любую рыбу.

Любовь русалки

1 свежее рыбное филе (ваш любимый сорт рыбы)
3 столовые ложки сливочного масла
1 нарезанная луковица среднего размера
Соль
Перец

Нагрейте духовку до 180 °С. Положите свежее рыбное филе на большой квадратный лист алюминиевой фольги. Положите на рыбу кусочки сливочного масла и лука. Приправьте солью и перцем. Заверните рыбу в фольгу, закрепите фольгу. Выпекайте 12 минут до готовности.

Магическое использование: любовь.

С незапамятных времен люди искали продукты, снадобья и экзотические вещества, которые пробуждают любовь или эротические чувства. За 4000 лет поисков были обнаружены некоторые продукты, которые вызывают больший эффект, чем остальные.

Любовный пирог

1 дюжина устриц высшего качества
1 стейк, отбитый и нарезанный на полоски толщиной 2,5 см
Сливочное масло

Мука
¾ стакана говяжьего бульона
½ стакана воды
2 столовые ложки кукурузного крахмала (не обязательно)
1 корж для пирога
2 столовые ложки молока

Нагрейте духовку до 180 °С. Разрежьте устрицы на две части. Заверните каждую половинку в полоску стейка, добавив кусочек масла. Обваляйте каждый ролл в муке. Положите в форму для выпечки. Полейте роллы из стейка с устрицами говяжьим бульоном. Накройте коржом для пирога. Сделайте прорези на корже, чтобы мог выходить пар. Намажьте корж молоком. Выпекайте 1 ½ часа.

Количество: 6 порций.

Примечание редакции: чтобы сделать соус для пирога более густым, добавьте 2 столовые ложки кукурузного крахмала в воду с бульоном и перемешайте. Полейте этим соусом роллы из стейка с устрицами.

Магическое использование: любовь.

Стейк терияки на шампурах

Для тех, кто не причисляет себя к вегетарианцам, говядина является одним из самых эффективных доступных защитных продуктов. В следующем рецепте использована защитная энергия говядины, которую дополнительная сила чеснока помогает раскрыть в полной мере.

900 г филе стейка
½ стакана соевого соуса
1 столовая ложка шерри
3 столовые ложки сахара
⅛ чайной ложки молотого имбиря
1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
Шампуры

Разрежьте стейки на полоски размером 5 × 2,5 × 0,6 см. Положите в одну емкость соевый соус, шерри, сахар, имбирь и чеснок. Тщательно перемешайте. Полейте жидкостью полоски стейка и поставьте их в холодильник для маринования как минимум на 30 минут. Наколите кусочки мяса на шампуры. Жарьте примерно в течение 5 минут до готовности.

Количество: 48 шампуров.

Магическое использование: защита.

«Ведьмин пирог на Хэллоуин»

Следующий рецепт является вариантом классического английского блюда, пастушьего пирога. Этот вариант называется «Ведьмин пирог на Хэллоуин» и определенно подходит для ночи на Хэллоуин.

1 ½ стакана картофеля с талисманом (см. с. 374)
1 яйцо
¼ стакана топленого сливочного масла
1 луковица среднего размера,
мелко нарезанная
1 зубчик чеснока, измельченный
450 г нарезанного стейка
½ стакана говяжьего соуса
¼ говяжьего бульона
1 лавровый лист
2 чайные ложки измельченной свежей петрушки
1 чайная ложка вустерширского соуса
Соль
Перец

Приготовьте пюре по рецепту «Картофель с талисманом» (см. с. 374) и добавьте одно взбитое яйцо в процессе приготовления. Поставьте пюре в сторону. В кастрюлю положите 1 столовую ложку масла и обжарьте лук и чеснок до светло-коричневого цвета. Добавьте нарезанный стейк и варите, часто помешивая, до готовности. Добавьте в кастрюлю говяжий соус, бульон, лавровый лист, петрушку и вустерширский соус. Добавьте соль и перец по вкусу. Варите 20 минут, периодически помешивая. Выложите в посуду для запекания объемом примерно 1,5 л, слегка смазанную жиром. На смесь выложите картофельное пюре. Смажьте оставшимся топленым сливочным маслом. Выпекайте в духовке при температуре 200 °C в течение 20 минут или пока картофель не станет светло-коричневым. Подавайте блюдо горячим.

Количество: 6 порций.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Козидо

Этот традиционный рецепт был создан ведьмами, живущими в Стране Басков в Испании.

1400 г говядины (бедро или огузок), нарезанной кубиками
4 л воды
450 г ветчины
1 большая луковица, разрезанная на 4 части
2 помидора, очищенные и разрезанные на 4 части (или 1 чашка консервированных помидоров без воды)
3 репы, очищенные и разрезанные на 4 части
4 моркови, очищенные и нарезанные ломтиками
2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
1 лавровый лист
1 столовая ложка нарезанной петрушки
Соль по вкусу
Перец по вкусу
450 г копченой колбасы, приправленной чесноком
1 кочан капуты среднего размера с вырезанной кочерыжкой и нарезанный дольками
4 стакана зелени репы, крупно нарезанной
4 картофелины среднего размера, очищенные и разрезанные пополам
1 банка нута (бобы гарбанзо, турецкий горох)

Положите говядину в очень большую кастрюлю с водой. Доведите до кипения и снимите пенку. Убавьте огонь и варите, закрыв крышкой, в течение часа, периодически помешивая. Добавьте ветчину, лук, помидоры, репу, морковь, чеснок, лавровый лист, петрушку, соль и перец. Варите еще час с закрытой крышкой, периодически помешивая. Тем временем пожарьте колбасу. Слейте воду и добавьте капусту, зелень репы, картофель и нут. Выложите эту смесь в кастрюлю с супом. Кипятите на слабом огне без крышки около 30 минут (пока овощи не станут мягкими).

Количество: 6 порций.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Цыпленок на Хэллоуин

Этот рецепт лучше всего использовать для приготовления блюда на улице, в котле над пылающим огнем. Но принимая во внимание то, что об этом могут подумать соседи, ваша кухня тоже подойдет.

Мясо цыпленка, разрезанное на части
8 стаканов воды

2 лавровых листа
1 луковица среднего размера, нарезанная
3 ломтика отварного бекона, нарезанного
6 сосисок длиной 4 см в оболочке
1 стебель сельдерея
Соль
Перец
½ стакана сырого риса

В кастрюлю объемом 6 л налейте воду и положите мясо цыпленка, лавровый лист, лук, бекон, сосиски, сельдерей, соль и перец. Варите около часа (до тех пор, пока мясо не станет мягким), периодически помешивайте. Слейте бульон в миску и поставьте в сторону. Отделите мясо от костей и положите обратно в кастрюлю. Добавьте рис и 3 ½ стакана свежего куриного бульона. Закройте крышкой и варите еще ½ часа.

Количество: 6 порций.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Глава 36. Салаты

Этот достаточно оригинальный салат известен с древних времен. Его хвалили такие римские поэты, как Овидий и Марциал.

Древнеримский салат-афродизиак

1 пучок рукколы (или маленький кочан капусты)
Соус
2 столовые ложки уксуса
2 столовые ложки оливкового масла
1 чайная ложка чеснока, мелко нарезанного
Соль
Свежемолотый перец

Порвите рукколу на мелкие кусочки. Смешайте уксус, оливковое масло, измельченный чеснок, соль и перец. Приправьте этим соусом салат из рукколы. Подавайте с другими любовными блюдами.

Количество: от 4 до 6 порций, в зависимости от размера пучка рукколы или кочана капусты.

Примечание: если рукколы нет, ее можно заменить капустой.

Магическое использование: любовь.

Любовный салат

Этим салатом можно начинать любую трапезу любви.

Салат (½ пучка салата, порванного на кусочки)
2 помидора, нарезанного дольками
6 редисок, нарезанных ломтиками (около 1/4 чашки)
2 стебля сельдерея, нарезанного (около 1/4 чашки)

Французская заправка из каперсов
⅓ чашки уксуса из красного вина
¾ чайной ложки соли
¼ чайной ложки свежемолотого перца
1 чашка оливкового масла
1 столовая ложка нарезанных каперсов

Для приготовления салата положите салатные листья, помидоры, редис и сельдерей в большую салатницу и перемешайте. Для приготовления французской заправки из каперсов в отдельной миске взбейте уксус, соль и перец, в процессе добавляйте оливковое масло. Затем добавьте каперсы и полейте заправкой. Перемешайте и подавайте к столу.

Количество: 4 порции.

Магическое использование: любовь.

Глава 37. Супы

Этот суп на самом деле обладает зеленым цветом. Поверьте мне или попробуйте сами. Так или иначе, суп идеально подходит для Хэллоуина.

Зеленый суп

1 чашка свежего шпината
¼ чашки сливочного масла
1 чашка сельдерея, мелко нарезанного
2 столовые ложки лука-резанца, нарезанного
½ чайной ложки сушеного эстрагона
4 стакана куриного бульона
½ чайной ложки сахара
½ чайной ложки чесночной соли
1 лимон, нарезанный ломтиками

Трижды помойте шпинат и мелко нарежьте. Растопите масло. Добавьте сельдерей и обжаривайте на среднем огне в течение 5 минут, периодически помешивая. Добавьте лук-резанец, шпинат и эстрагон. Обжаривайте еще 3 минуты. Добавьте куриный бульон, сахар и чесночную соль. Кипятите на слабом огне 30 минут. Процедите бульон через сито. Подавайте к столу, добавив по ломтику лимона в каждую порцию.

Количество: 4 порции.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Картофель – это не только питательный продукт. Он обладает прекрасными защитными свойствами. Попробуйте этот рецепт.

Картофельный суп

5 картофелин среднего размера, очищенных и

нарезанных кубиками
2 луковицы среднего размера,
мелко нарезанные
2 чайные ложки соли
2 стакана воды
1 столовая ложка сливочного масла
½ стакана муки
6 стаканов молока
5 ломтиков бекона, нарезанных
Перец
1 столовая ложка сушеной петрушки

В большую кастрюлю положите нарезанный кубиками картофель и нарезанный лук. Добавьте соль и залейте водой. Закройте крышкой, поставьте на средний огонь и варите, пока картофель не станет мягким. Слейте воду, закройте кастрюлю крышкой и поставьте картофель и лук в сторону. Растопите сливочное масло на среднем огне. Добавьте муку в масло и перемешайте. Медленно влейте молоко, чтобы сделать соус. Увеличьте огонь до сильного, постоянно помешивая, пока соус не станет густым. Уменьшите огонь до слабого. Добавьте картофель и лук, перемешайте. Обжарьте нарезанные ломтики бекона до хрустящей корочки. Уберите лишний жир, выложив бекон на бумажное полотенце, затем снова переложите бекон в суп, а также добавьте соль и перец по вкусу. Подавайте к столу, посыпав зеленью петрушки.

Количество: 6 порций.

Магическое использование: защита и исцеление.

«Денежный суп»

На этот рецепт «Денежного супа» меня вдохновили обряды, которые часто совершают в канун Нового года для привлечения денег в следующем году. Тем не менее это очень вкусный рецепт, и его можно использовать в любое время. Серебряный предмет, конечно, не едят, его надо вытащить, после того как он наполнит капусту энергиями, привлекающими деньги. Тот же самый предмет можно использовать так часто, как вы хотите.

1 серебряная монета или маленький
серебряный предмет
2 чашки воды
1 ½ столовой ложки сливочного масла
1 большая луковица, измельченная
1 маленький кочан зеленой капусты,
нашинкованный

4 чашки куриного бульона
Соль
Перец

Положите монету или серебряный предмет в кипящую воду для стерилизации. Поставьте в сторону. В кастрюле на слабом огне растопите сливочное масло. Всыпьте измельченный лук и обжаривайте до светло-коричневого цвета. Добавьте нашинкованную капусту и готовьте, пока она не станет мягкой. Положите серебряный предмет. В другой кастрюле доведите до кипения куриный бульон. Добавьте кипящий куриный бульон к жареным овощам. Уменьшите огонь и оставьте кипеть в течение 10–15 минут. Добавьте соль и перец по вкусу.

Количество: 6 порций.

Магическое использование: деньги.

Глава 38
Овощные блюда и гарниры

Следующий рецепт, по сути, является упрощенным вариантом более сложного ритуала, связанного с едой, когда несколько талисманов запекаются в особом торте для Хэллоуина. Его подавали холостым юношам и незамужним девушкам. Талисман, который получал человек, определял его будущее: монетка – богатство, подкова – «удача», наперсток – жизнь старой девы, пуговица – холостая жизнь, дужка (вилочковая кость, грудная кость птицы) – исполнение сокровенного желания. Этот обычай еще не исчез окончательно. В этой сильно упрощенной версии блюда мы используем картофельное пюре.

Картофель с талисманом

1 монетка или талисман
5 больших картофелин, очищенных и нарезанных кубиками
1 чайная ложка соли
Вода в достаточном количестве, чтобы покрыть картофель
¼ стакан растопленного сливочного масла
⅓ стакана теплого молока
1 столовая ложка соли
¼ чайной ложки перца

Прокипятите талисман. Остудите и, при желании, заверните в вощеную бумагу. Сварите картофель в соленой воде, пока он не станет мягким. Слейте воду. В кастрюле подогрейте молоко на небольшом огне. В большой миске сделайте картофельное пюре. Оно должно быть пышным и без комков. В процессе понемногу добавляйте сливочное масло и молоко, соль и перец по вкусу. Выложите пюре на блюдо. Незаметно положите амулет в пюре.

Человеку, который получит этот амулет, повезет в следующем месяце.

Количество: от 4 до 6 порций.

Магическое использование: праздничная еда на Хэллоуин или Самайн.

Пирог с артишоками

Вы знали, что артишок – это чертополох? Знаменитый цветочный символ Шотландии – также чертополох. В следующем вкусном рецепте пирога, напоминающего киш, объединены защитные свойства артишока и репчатого лука.

1 банка (411 г) артишоков

1 большая луковица, нарезанная
1 столовая ложка сливочного масла
6 яиц
⅓ стакана нежирных сливок
230 г сыра «Монтерей Джек» или швейцарского сыра, тертого
Соль
Перец
1 корж для пирога, 30 см

Слейте воду из банки и нарежьте артишоки, жидкость не выливайте. Обжарьте лук в сливочном масле и жидкости из банки. Поставьте в сторону. Взбейте яйца и нежирные сливки. Добавьте артишоки, тертый сыр и луковую смесь. Добавьте щепотку соли и перца. Вылейте смесь в корж. Выпекайте 40 минут при температуре 180 °C.

Количество: от 4 до 6 порций.

Магическое использование: защита.

Часть V. Дополнительный материал

Глава 1

Сила еды!

Таблицы

В этих таблицах объединена информация, описанная во второй части. Дополнительные продукты, указанные здесь, не упоминаются в других местах. О предлагаемых продуктах, связанных с магическими изменениями, см. в главах 21–31. Для получения более полной информации пользуйтесь указателем или смотрите вторую часть книги.

Планетарные управители

Солнце

Эти продукты в основном используются для исцеления, защиты, успеха, для подпитки магической и физической энергией, для поддержания здоровья и духовности.

Алкоголь
Бамбук
Лавровый лист
Карамбола
Кешью
Каштан
Цикорий
Корица
Цитрон
Кукуруза
Финик
Обезвоженные продукты
Сухие продукты
Грейпфрут
Фундук
Мед
Кумкват
Лайм
Календула (ноготки)
Оливки
Апельсин
Ананас
Претцель
Изюм
Красное вино
Рис
Розмарин
Шафран
Кунжут
Кабачок
Подсолнечник
Мандарин
Тортилья
Грецкий орех

Луна

Эти продукты в основном используются для стимулирования экстрасенсорных способностей, исцеления, очищения, хорошего сна, для привлечения любви и дружбы, для развития духовности, плодовитости, умиротворения, сострадания.

Черника	Грейпфрут	Маракуйя
Брокколи	Мороженое	Мак
Брюссельская капуста	Лимон	Картофель
Сливочное масло	Чечевица	Тыква
Кочанная капуста	Салат-латук	Морские водоросли
Цветная капуста	Дыня	Суфле
Звездчатка	Молоко	Суп
Кокос	Молочный коктейль	Соя
Огурец	Грибы	Арбуз
Яйцо	Омлет	Белое вино
Виноград	Папайя	Йогурт

Меркурий

Эти продукты в основном используются для укрепления сознательного разума, самосовершенствования, общения, мудрости, а также для гадания и обучения.

Миндаль	Фенхель	Петрушка
Фасоль (бобы)	Майоран	Орех пекан
Тмин	Майское яблоко	Мята перечная
Сельдерей	Шелковица	Фисташки
Кервель	Ростки бобов мунг	Гранат
Укроп	Орегано	Куркума

Венера

Эти продукты в основном используются для привлечения вибраций любви, примирения, красоты, молодости, умиротворения и счастья, «удачи», дружбы, сострадания, медитации.

Ростки люцерны	Авокадо	Бразильский орех
Яблоко	Ячмень	Кардамон
Абрикос	Ежевика	Кэроб
Вишня	Хурма	Сахар
Гуава	Слива	Батат (сладкий картофель)
Лакрица (солодка)	Малина	Тимьян
Нектарин	Ревень	Помидор
Овес	Роза	Трюфель
Горох	Рожь	Ваниль
Персик	Спирулина	Пшеница
Груша	Клубника	

Марс

Эти продукты в основном используются для защиты, баланса смелости и агрессии, поддержания физической и магической силы и сексуальной *энергии*.

Артишок	Шоколад	Горчица
Аспарагус	Кофе	Кедровые орешки
Банан	Кориандр	Фитолакка (лаконос американский)
Продукты, жаренные на гриле	Клюква	Опунция
Базилик	Кумин	Редис
Пиво	Фламбированные блюда	Сальса
Черный перец	Жареные блюда	Блюда сычуаньской кухни
Морковь	Чеснок	Острые блюда
Чили	Имбирь	Чай
Фаршированный перец чили	Хрен	Темпура
Лук-резанец	Лук-порей	Кресс водяной

Юпитер

Эти продукты в основном используются для привлечения денег, карьерного роста и общего процветания.

Душистый перец	Баклажан	Пшено
Анис	Дорогие продукты	Мускатный орех
Гречневая крупа	Эндивий	Арахис
Гвоздика	Инжир	Жирные блюда
Одуванчик	Макадамия	Шалфей
Десерты	Мацис	Шпинат

Сатурн

Эти продукты в основном используются для разнообразных магических изменений (см. часть 2).

Свекла	Айва	Тамаринд
Сыр	Уксус	

Управители-элементы

Земля

Эти продукты в основном используются для «заземления», привлечения денег, успеха в делах и процветания, а также для исцеления и усиления плодовитости.

Душистый перец	Макадамия	Тыква
Ячмень	Мацис	Айва
Свекла	Кленовый сироп	Ревень
Бразильский орех	Пшено	Рожь
Греча	Грибы	Соль
Сливочное масло	Овес	Шпинат
Сыр	Арахис	Соя
Баклажан	Картофель	Пшеница

Воздух

Эти продукты в основном используются для укрепления сознательного разума.

Миндаль	Финик	Петрушка
Ростки бамбука	Эндивий	Орех пекан
Банан	Фундук	Мята
Фасоль (бобы)	Мед	Кедровый орех
Тмин	Кумкват	Фисташки
Кервель	Майоран	Рис
Каштан	Шелковица	Шалфей
Цикорий	Оливки	Мандарин
Одуванчик	Орегано	Куркума

Огонь

Эти продукты в основном используются для защиты, баланса и агрессии, а также для поддержания здоровья и сексуальной *энергии*.

Алкоголь	Кориандр	Фитолакка (лаконос американский)
Артишок	Кукуруза	Гранат
Базилик	Кумин	Претцель
Продукты, жаренные на гриле	Укроп	Опунция
Лавровый лист	Фенхель	Редис
Пиво	Инжир	Изюм
Черный перец	Фламбированные блюда	Розмарин
Карамбола	Чеснок	Шафран
Морковь	Имбирь	Сальса
Кешью	Хрен	Блюда сычуаньской кухни
Сельдерей	Лук-порей	Кунжут
Чили	Лайм	Кабачок
Фаршированный перец чили	Манго	Подсолнечник
Чили	Ноготки	Чай
Лук-резанец	Майское яблоко	Тортилья
Корица	Горчица	Уксус
Цитрон	Мускатный орех	Грецкий орех
Гвоздика	Репчатый лук	Кресс водяной
Какао	Апельсин	Вино
Кофе	Ананас	

Вода

Эти продукты в основном используются для умиротворения и счастья, развития экстрасенсорных способностей, пробуждения любви и дружбы, а также в ритуалах, посвященных сновидениям, очищению и исцелению.

Яблоко
Абрикос
Авокадо
Рогалик
Ежевика
Черника
Брокколи
Лимон
Чечевица
Салат-латук
Лакрица (солодка)
Дыня
Молоко
Нектарин
Папайя
Маракуйя
Горох
Брюссельская капуста
Кочанная капуста
Кардамон
Кэроб
Цветная капуста
Вишня
Звездчатка
Персик
Груша
Хурма
Слива
Мак
Малина
Роза
Супы
Спирулина
Тушеные блюда
Кокос
Клюква
Огурец
Виноград
Грейпфрут
Гуава
Мороженое
Клубника
Сахар
Батат (сладкий картофель)
Тамаринд
Тимьян
Помидор
Трюфель
Ваниль
Арбуз
Йогурт

Астрологические управители

Растения издавна связывают со знаками зодиака. В этих таблицах я перечислил диеты и некоторые из основных продуктов, которыми «управляют» двенадцать знаков.

Зачем включать в книгу эту информацию? Многие люди носят цвета и драгоценные камни, которые, как считается, связаны с их знаком зодиака. Таким образом они надеются усилить позитивные качества своего солнечного знака. Также люди могут выбирать и подходящие продукты, поскольку они находятся под управлением определенных знаков зодиака.

Овен

Душистый перец	Жареные блюда	Ревень
Артишок	Чеснок	Рис
Продукты, жаренные на гриле	Имбирь	Сальса
Морковь	Имбирный пряник	Блюда сычуаньской кухни
Кайенский перец	Хрен	Лук-шалот
Чили	Горчица	Острая пища
Лук-резанец	Репчатый лук	Чай
Корица	Перец	Темпура
Гвоздика	Перец душистый	Вино
Кумин	Семена мака	
Фенхель	Редис	

Телец

Яблоко
Яблочный сидр
Абрикос
Авокадо
Банан
Ячмень
Фасоль (бобы)
Ежевика
Хлеб
Греча
Торт

Каперсы
Кардамон
Кэроб
Вишня

Каштан
Печенье
Крыжовник
Мюсли
Гуава
Гуакамоле
Киви
Манго
Овес
Маракуйя
Кондитерские изделия
Горох
Персик
Груша
Хурма

Пироги
Пита
Малина
Ревень
Роза
Рожь
Шпинат
Сахар
Тимьян
Томат

Тортилья
Ваниль
Пшеница

Близнецы

Азиатская груша
Ростки люцерны
Миндаль
Фасоль (бобы)
Бразильский орех
Тмин
Газированные напитки

Сельдерей
Укроп
Фенхель
Фундук
Лемонграсс
Чечевица

Майоран

Мята
Петрушка
Орех пекан
Мята перечная
Фисташки
Гранат

Рак

Легкие блюда	Печенье в форме полумесяца	Манго
Плод хлебного дерева	Огурец	Маринованные продукты
Кочанная капуста	Яйцо	Грибы
Мускусная дыня (канталупа)	Замороженные продукты	Папайя
Цветная капуста	Гаспачо Пои (гавайское блюдо из корня таро)	
Сыр	Мороженое	Картофель
Кокос	Кефир	Тыква
Холодные блюда	Лимон	Киш
Краб	Салат-латук	Соусы
Моллюски	Тушеные блюда	Арбуз
Креветки	Кабачок	Белые продукты
Суфле	Таро	Сырые продукты
Супы (в целом)	Тофу	Йогурт
Соя	Репа	

Лев

Алкоголь	Сухие продукты	Шафран
Продукты, жаренные на гриле	Грейпфрут	Кунжут
Жареные продукты	Фламбированные блюда	Шиш-кебаб (шашлык)
Кешью	Мед	Подсолнечник
Ромашка	Мускатный орех	Мандарин
Шоколад	Оливки	Чай
Корица	Апельсин	Уксус
Цитрон	Ананас	Грецкий орех
Кофе	Изюм	Вино

Дева

Миндаль
Ячмень
Фасоль (бобы)
Тмин
Сельдерей
Цикорий
Укроп
Эндивий
Фенхель
Фундук
Майоран
Пшено
Овес
Петрушка
Арахис
Орех пекан
Мята перечная
Фисташки
Гранат
Рожь
Соль

Весы

Яблоко
Абрикос
Авокадо
Ячмень
Хлеб
Брокколи
Греча
Кондитерские изделия
Горох
Персик
Груша
Пицца
Слива
Торт
Конфеты
Каперсы
Кардамон
Кэроб
Вишня
Печенье
Малина
Роза
Рожь
Мята курчавая
Клубника
Сахар
Крыжовник
Мюсли
Киви
Манго
Овес
Маракуйя
Паста
Пироги
Тимьян
Томат
Ваниль
Пшеница

Скорпион

Душистый перец
Артишок
Аспарагус
Базилик
Пиво
Морковь

Чили
Лук-резанец

Кориандр
Кумин
Чеснок
Имбирь
Хрен
Лук-порей

Горчица

Перец
Мята перечная
Перец душистый
Кедровый орех
Лук-шалот
Блюда сычуаньской кухни
Острые блюда

Стрелец

Анис

Шампанское
Гвоздика

Эндивий
Дорогие продукты
Инжир

Импортные продукты
Кофе кона
Кленовый сироп

Корневое пиво
Шалфей

Сарсапарель
Сассафрас
Бадьян (анис звездчатый)
Чай
Трюфели

Козерог

Ячмень
Свекла
Горькие блюда
Сыр
Кукуруза
Клюква

Замороженные продукты
Джемы и желе
Горох
Соленья
Картофель

Консервы
Айва
Тамаринд
Репа
Уксус

Водолей

Миндаль
Анис
Фасоль (бобы)
Пиво
Бразильский орех

Эндивий
Фундук
Шалфей
Мацис
Майоран

Фисташки
Редкие продукты

Мята курчавая
Бадьян (анис звездчатый)

Тмин
Газированные напитки
Цитрон

Шелковица

Петрушка
Орех пекан

Рыбы

Анис
Буйабес (рыбный суп)
Каштан
Гвоздика

Эндивий
Инжир
Рыба

Кленовый сироп

Мускатный орех
Корневое пиво
Шалфей

Сассафрас
Соусы
Морепродукты

Моллюски

Сорбет
Суп
Бадьян (анис звездчатый)
Сироп
Суши

Магическое использование фастфуда

Это список полуфабрикатов, которые можно купить в продуктовых магазинах. В списке указаны известные бренды, однако никто из производителей, их рекламные агенты или другие организации, связанные с данными продуктами, не упоминали об их магических свойствах.

В идеале, мы хотели бы жить в мире, где достаточно времени отводилось бы для приготовления пищи. Мы бы питались только здоровыми, свежеприготовленными блюдами, в которых содержится мало добавленной соли и нет искусственных консервантов, ароматизаторов и красителей.

Однако в реальности все совсем не так. Большинство из нас время от времени достают замороженный полуфабрикат или консервированную банку овощей на ужин. Здоровые и органические продукты теперь получают широкое распространение (так же как и полуфабрикаты, суповые смеси, шоколадные батончики), но их бывает сложно найти. Большинство блюд, упомянутых здесь, не является ни здоровыми, ни органическими. Смотрите на этикетку продукта, прежде чем купить его. Избегайте продуктов, в которых содержатся глутамат натрия, диозинат натрия, гуанилат натрия, нитрат натрия, сорбат калия, бутилированный гидроксианизол (БГА), бутилированный гидрокситолуол (БГТ), очень большое количество натрия (соли) или другие пищевые добавки. Можно найти некоторые продукты с низким содержанием соли или сахара. Посетите диетические отделы продуктовых магазинов.

В случае необходимости периодически есть эти продукты,

выбирая их, помните об их магических свойствах. Приготовьте их, как указано на упаковке. Затем, перед тем, как съесть, визуализируйте и наполните еду энергией.

Я включил сюда только отдельные продукты. Я уверен, что вы сможете решить, что еще добавить в каждый список.

«Заземление»

Замороженный киш

Замороженная пицца пепперони. (Проверьте этикетку, чтобы убедиться, что в пицце содержится настоящий сыр, а не «заменитель сыра моцарелла»; чаще всего в замороженных пиццах не используется настоящий сыр!)

Замороженный стейк «Солсбери» марки Stouffer.

Любовь

Консервированный ананас в собственном соку марки Dole.

Кукурузные хлопья марки Kellogg.

Мороженое «Мамин лимонный пирог» марки Haagen Dazs.

Конфеты марки Hershey's Kisses.

Напиток из маракуйи Mauna Lai марки Ocean Spray.

Шоколадный торт марки Pepperidge Farm.

Вишневый чизкейк марки Sarah Lee (и другие продукты этой марки).

Магическая и физическая энергия

Консервированный перец чили (чем острее, тем лучше).

Кока-кола.

Пепси.

Соус табаско марки Lea and Perrin.

Деньги

Овсяные хлопья марки General Mills.

Рисовые чипсы марки Kellogg.

Ежевичный пирог марки Marie Callendar.

Рисовые хлопья.

Виноградный джем марки Welch.

Умиротворение

Консервированное несладкое яблочное пюре.
Абрикосовый нектар марки Kern's.
Суп из чечевицы марки Progresso.

Защита

Консервированные артишоки (слить воду перед употреблением в пищу).
Замороженный чесночный хлеб.
Суп-пюре из лука-порея марки Knorr.
Луковый суп марки Pepperidge Farm.
Гавайские картофельные чипсы марки Laura Scudder.

Психическое сознание

Хлеб с корицей.
Замороженное рыбное филе марки Gourmet.
Напиток Seven Up.

Очищение

Консервированный грейпфрут дольками (несладкий).
Замороженные апельсиновые соки.
Лимонад марки Minute Maid.

Секс

Манговый нектар марки Kern's.
Печенье с инжиром марки Nabisco.
Рисовые лепешки.
Примечание: я не являюсь сторонником постоянного употребления этих продуктов в пищу! При необходимости ешьте их со свежим молоком, свежевыжатыми фруктовыми соками и свежими овощами.

Фастфуд

(Если вы считаете, что последний раздел был плохой, этот даже не читайте.)

Фастфуд совершил революцию в пищевых привычках. Сейчас это устоявшаяся часть нашего образа жизни. Часто еда обладает не очень хорошими вкусовыми качествами, имеет достаточно высокий уровень по содержанию жирности, сахара и соли, однако при этом удобна в употреблении.

Несколько лет назад в Сан-Диего открылся вегетарианский ресторан фастфуда, где была представлена натуральная, органическая пища. Там было даже окно для обслуживания клиентов в автомобилях. Я помню их отличный овощной суп и вкусные сэндвичи с авокадо, брюссельской капустой, сыром и томатами. К сожалению, этот ресторан скоро закрылся, потому что не смог выдержать конкуренцию с обычными заведениями фастфуда, расположенными по соседству.

Но вкусы, как известно, у всех разные, поэтому привожу список основных продуктов фастфуда и их магические свойства.

Предупреждение! Еда в ресторанах быстрого питания не означает, что необходимо чередовать сети Burger King, McDonalds., Subway и KFC. Лучше вообще не злоупотреблять фастфудом, а если и пробовать что-то, то только для разнообразия, а не в качестве постоянной диеты! (В наши дни, когда приветствуется забота об экологии, лучше не посещать рестораны, которые упаковывают пищу в контейнеры из пенопласта.)

Банановый сплит: любовь.

Брокколи с сыром: защита.

Печеный картофель: защита.

Рыбный сэндвич: психическое сознание.

Картофель фри: «заземление», защита.

Гамбургеры: «заземление», защита (см. главу 5).

Чай со льдом: физическая и магическая энергия, сознательный разум.

Луковые кольца: защита.

Молочные коктейли

Шоколадный: любовь, достаток.

Клубничный: любовь.

Ванильный: любовь.

Я должен остановиться. Я не могу больше писать про фастфуд…

Символы

В этой главе указаны старые и новые символы, которые вы можете использовать в магической кулинарии, чтобы усилить действие блюда конкретными энергиями. Вы можете нарезать овощи в виде символов, выкладывать тесто для пиццы и выпекать печенье в форме символа, рисовать символы на кондитерских изделиях и на хлебе. Еще один вариант – нарезать ломтики твердого сыра в форме магических символов. Используйте свое воображение, чтобы связать интересный символ и понравившееся блюдо.

Я привожу всего лишь примеры символов. Используйте другие варианты, если вам комфортно с ними и кажется, что они позволяют сгенерировать больше *энергии*.

Возможно, в самом символе совсем немного магии, если она вообще там есть. Это маг, рисующий символ, наделяет его силой.

Любовь

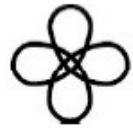
Защита

Экстрасенсорные способности

Очищение

Достаток

Умиротворение



Духовность

Стройность

Сексуальность

Плодовитость

Глоссарий

Словам, которые выделены жирным шрифтом, посвящен отдельный пункт этого глоссария.

Акаша – пятый *элемент*. Вездесущая духовная сила, которая пронизывает вселенную. Это энергия, из которой формируются *элемент*ы.

Афродизиак – органическое вещество, которое, как считается, вызывает сексуальное возбуждение.

До н. э. – до нашей эры. Нерелигиозный эквивалент выражения «до Рождества Христова».

Н. э. – нашей эры. Нерелигиозный эквивалент выражения «от Рождества Христова».

Сознательный разум – социально контролируемая, интеллектуальная, теоретизирующая, материалистическая часть разума человека, которая работает при выполнении повседневных действий. Сравните с **психическим разумом.**

Проклятие – сознательный посыл негативной энергии по направлению к человеку, месту или предмету. Вопреки распространенному мнению, проклятия – это редкость. Также проклятия называют психическими атаками.

Гадание – магическая практика открытия неизвестного путем интерпретации кажущихся случайными образов или символов с помощью карт Таро, облаков, языков пламени или дыма. Гадание связывается с **психическим разумом**, обманывая (или усыпляя) **сознательный разум**, через **ритуал** и наблюдение или использование инструментов. Гадание не является необходимостью для тех, кто легко может вступать в коммуникацию с психическим разумом, хотя эти люди могут практиковать его.

Элементы – Земля, Воздух, Огонь и Вода. Эти четыре стихии являются строительными блоками вселенной. Все, что существует (или имеет потенциал к существованию) содержит одну или несколько из этих энергий. *Элемент*ы вибрируют внутри нас и присутствуют во всем мире. Их можно использовать, чтобы вызывать магические изменения. Четыре элемента сформированы из первичной сущности или силы – **Акаши.**

Энергия, энергии – общий термин неизмеримой в настоящий момент (но реальной) силы, заключенной во всех природных объектах и существах, включая наши собственные тела. Для многих эта энергия проистекает из божественного начала всего существующего. Энергия используется в народных магических ритуалах.

Сглаз – считается, что взглядом можно причинить огромный вред (даже смерть), и этого когда-то боялись. Предположительно это бессознательное проклятие.

Народная магия – практика использования **личной силы,** а также энергий, заключенных в природных объектах, таких как еда, кристаллы и травы, для того чтобы вызвать необходимые изменения.

Кулинарная магия – использование энергий, присущих продуктам питания, для реализации конкретных личных трансформаций. Необходимо подобрать определенные продукты в зависимости от их энергий, приготовить и съесть блюда с использованием ритуалов, чтобы ввести эти энергии в тело мага. Также требуется **визуализация**, чтобы активировать энергии продуктов, а также подготовить человека к их восприятию.

Великая Мать – извечное женское начало, создатель. Питающая, кормящая, плодородная сила вселенной. Одна из форм Богини, связанной с сельским хозяйством и дарами земли.

«Заземление» – процесс временного закрытия психического сознания и переориентировка сознания на материальный мир.

«Хорошая удача» – способность человека принимать своевременные, правильные решения, совершать правильные действия и тем самым создавать положительные ситуации. «Плохая удача» проистекает из невежества и нежелания принимать на себя ответственность.

Магия – движение природных энергий (таких как **личная сила**) для создания необходимого изменения. Энергия существует во всем: в нас самих, продуктах питания, растениях, камнях, цветах, звуках, движениях. Магия – процесс «пробуждения» или строительства этой энергии, сообщения ей цели (с помощью **визуализации**) и высвобождения энергии для создания изменения. Это естественный, а не сверхъестественный, процесс, хотя и малопонятный.

Медитация – размышление, созерцание, обращение внутрь себя или вовне, к божеству или природе. Время спокойствия, во время которого человек может остановиться на конкретных мыслях или символах или позволить им возникать непроизвольно.

Язычник (англ. pagan) – от латинского paganus – сельский житель. Сегодня это слово используется как общий термин, обозначающий последователей Викки, а также других шаманских, политеистических и магических религий. Язычники – это не сатанисты, они не опасные и не «злые».

Пентаграмма — пятиконечная звезда, один луч которой направлен вверх. Пентаграмма представляет пять чувств;

элементы (Земля, Воздух, Огонь, Вода и Акаша); кисть руки, а также человеческое тело. Пентаграмма – это защитный символ, который используется со времен Древнего Вавилона. Сегодня он часто ассоциируется с Виккой. Пентаграмма также является символом элемента Земли и, следовательно, денег.

Личная сила – энергия, которая поддерживает наше тело. Вначале мы впитываем ее из утробы биологической матери, а затем берем из еды, воды, солнечного света и других природных объектов. Мы высвобождаем личную силу во время движения, занятий спортом, сексом, в процессе зачатия, рождения ребенка, размышлений и занятий магией.

Психическая атака – см. «**Проклятие**».

Психический разум – подсознательный или бессознательный разум, с помощью которого мы получаем психические импульсы. Психический разум работает, когда мы спим, мечтаем и медитируем. **Гадание** – это ритуальный процесс для установления контакта с психическим разумом. Интуиция – это термин, который используется для описания психической информации, которая неожиданно приходит в психический разум. **Психизм** – это состояние, в котором информация из психического разума становится доступной **сознательному разуму**.

Психизм – состояние нахождения в психическом (экстрасенсорном) сознании.

Ритуал – церемония. Особенная форма движения, манипуляции с предметами или внутренний процесс, направленный на достижение определенных результатов. В религии ритуал ориентирован на соединение с божественным началом. В магии – это серия простых действий (внешних и внутренних), которые позволяют магу двигать энергию к необходимым целям. Заклинание – это магический ритуал.

Визуализация – процесс формирования ментальных образов. Магическая визуализация состоит из формирования образов желаемой цели во время ритуала. Визуализация также используется для того, чтобы во время магических действий направлять личную силу и природные энергии на различные цели. Это функция **сознательного разума.**

Викка – современная языческая религия, которая уходит корнями в древнейшие культы, почитавшие природу как выражение божественного начала. В Викке божественное начало представлено Богиней и Богом, таким образом, эта религия является политеистической. Викка также включает в себя магическую практику и понятие о реинкарнации. Многие виккане считают себя **ведьмами**.

Ведьма – в древности так называли людей, практикующих на территории Европы дохристианскую народную магию, особенно магию трав. Тех, кто практиковал Ведовство. Значение этого термина было впоследствии намеренно изменено. Оно стало обозначать безумных, опасных, сверхъестественных существ, которые практикуют разрушительную магию и угрожают Христианству. Это было политическое, финансовое и сексистское движение со стороны организованной религии. Это слово до сих пор используется многими людьми, которые не являются ведьмами, в негативном значении, однако сами ведьмы просто практикуют безопасную **народную магию**, заряженную любовью. Данным термином называют себя последователи **Викки**.

Ведьмовство – искусство Ведьмовства. Магия, особенно та, в которой используется **личная сила** в соединении с энергиями продуктов, камней, трав, цветов и других природных объектов (см. «**Народная магия**»). Исходя из данного определения, Ведьмовство – это не религия. Однако многие последователи **языческой** религии **Викка** используют слова **Ведьмовство** и **Викка** как синонимы для описания своей религии.

Благодарности

За семнадцать лет, которые потребовались на создание этой книги, многие люди оказали мне большую помощь. Вот те, в чей адрес хотелось бы сказать слова благодарности.

Джин Роуз, выдающаяся травница, за ее вдохновение и предоставленные адреса для заказа товаров по почте.

Морган с острова Гавайи, за разрешение на публикацию своего труда «Заклинание фруктового салата».

Барда из Невады, за ее своевременную поддержку, рассказы о еде и рецепты.

Винни Гальоне, совладелица «Спеллбаунда», магазина в городе Блумфилд, Нью-Джерси, за истории об итальянской кухне.

Лори Кэбот из Салема, за ее заметки, когда мы работали над похожими проектами.

Вирджиния Томпсон из Аризоны, за информацию об использовании кулинарной магии и ритуалов в Центральной Америке.

Роберт и Вирджиния Томпсон, за рассказы о японской кухне.

Рей Т. Малбро из города Хума, Луизиана, за долгие разговоры по телефону и за копии своей рукописи о магии растений Луизианы.

Де Трейси Регула, за информацию о китайской кулинарной магии.

Морган, мой первый учитель, который познакомил меня с идеей о том, что еда может обладать магическими свойствами.

Лу и Мирна из Лас-Вегаса, за то, что нашли все эти необыкновенные издания книг.

И конечно, моя мама, которая в течение всех этих долгих лет почти не возражала, когда я облизывал ложку.

Библиография

Номера, стоящие перед каждым источником, указываются в тексте книги. Это частичный список большинства важных источников, которые я использовал в процессе создания книги «Викка на кухне – Энциклопедия Каннингема».

1. Abel, Ernest L. *Alcohol: Wordlore and Folklore.* Buffalo: Prometheus Books, 1987.

Увлекательная экскурсия в удивительную этимологию общеупотребительных слов и их связи с алкоголем. История алкогольных напитков.

2. Abella, Alex. *The Total Banana.* New York: Harcourt, Brace and Jovanovich, 1979.

Сборник преданий о банане. История, ритуалы и использование в кулинарии. Отпечатано на желтой бумаге.

3. Aero, Rita. *Things Chinese.* Garden City (New York): Dolphin, 1980.

Ритуалы и предания, связанные с китайской едой.

4. Bailey, Adrian. *The Blessings of Bread.* New York: Paddington Press, 1975.

История хлеба с древности до наших дней. Книга очень хорошо проработана и иллюстрирована.

5. Baker, Margaret. F*olklore and Customs of Rural England.* Totowa (New Jersey): Rowman & Littlefield, 1974.

Английская кулинарная магия.

6. Barnes, A. C. *The Sugar Cane.* New York: John Wiley and Sons, 1974.

Это всестороннее исследование о выращивании сахара начинается с главы, где описывается его история.

7. Beckwith, Martha. *Hawaiian Mythology.* Honolulu: University Press of Hawaii, 1979.

Древняя символика гавайской и полинезийской еды, в том числе рыбы, кокосовых орехов и бананов. Ритуалы и суеверия, связанные с пищей.

8. Best, Michael, and Frank H. Brightman (editors). *The Book of Secrets of Albertus Magnus of the Virtues of Herbs, Stones, and Certain Beasts.* London: Oxford University Press, 1973.

В тексте размещены примеры кулинарной магии.

9. Bunzel, Ruth. “Psychology of the Pueblo Potter” in *Primitive Heritage*, edited by Margaret Mead and Nicolas Calas. New York: Random House, 1953.

Ритуальное использование глиняных горшков.

10. Burland, C. A. *The Gods of Mexico.* New York: Putnam's, 1967.

Информация о кукурузе и напитке пульке.

11. Burkhardt, V. R. *Chinese Creeds and Customs.* Four volumes bound as one. Golden Mountain Publishers: Taipei (China), 1971. Reprint. Hong Kong: South Morning China Post Ltd., 1982.

Прекрасный вводный курс в китайские ритуалы и верования, дополненный преданиями о еде.

12. Busenbark, Ernest. *Symbols, Sex and the Stars in Popular Beliefs.* New York: Truth Seeker Company, 1948.

Размышления об использовании продуктов питания с религиозными целями в Древнем мире. Не вся представленная информация достоверна.

13. Carpenter, Edward. *Pagan and Christian Creeds.* New York: Harcourt, Brace and Company, 1920.

Божества растительности и дохристианская кулинарная магия.

14. Clebert, Jean-Paul. *The Gypsies.* Harmondsworth (England): Penguin Books, 1967.

Это увлекательное исследование, посвященное европей-ским цыганам, включает предания о пище.

15. Clifford, Terry, and Sam Antupit. *Cures.* New York: Macmillan, 1980.

В этой книге, посвященной традиционным целительным практикам, упоминаются разнообразные продукты питания, многие из которых являются магическими.

16. Cochrane, Peggy. *The Witch Doctor's Cookbook.* Sherman Oaks (California): Sherman Press, 1984.

Мне очень нравится название этой книги, которая включает экзотические рецепты со всего мира. Но в ней нет ни слова о магии, преданиях или мифологии.

17. Connell, Charles. *Aphrodisiacs in Your Garden.* New York: Taplinger Press, 1966.

Ироничное руководство о том, как выращивать и использовать растения, которые считаются афродизиаками.

18. Corum, Ann Kondo. *Folk Wisdom from Hawaii.* Honolulu: Bess Press, 1985.

Очаровательный сборник полинезийского, азиатского и гавайского фольклора. Некоторые предания связаны с пищей.

19. Cost, Bruce. *Ginger East to West.* Berkeley: Aris Press, 1984.

В этой всесторонней работе, посвященной имбирю, содержится большое количество рецептов, а также предания о китайском имбире.

20. Culpeper. Nicholas, *The English Physician.* London: 1652. В этом классическом исследовании, с медицинской точки зрения

ненадежном, можно встретить информацию о некоторых растениях, которые используются в пищу.

21. Cushing, Frank Hamilton. “Zuni Breadstuff” in *Primitive Heritage,* edited by Margaret Mead and Nicolas Calas. New York: Random House, 1953.

Предания племени зуни, связанные с кукурузой и горшками.

22. Daniels, Cora Linn (editor). Encyclopedia of Superstitions, *Folklore and the Occult Sciences of the World.* Three volumes. Detroit: Gale Research Co., 1971.

В этот массивный труд включена информация о магической двойственности продуктов.

23. Darby, William J, Paul Ghalioungui, and Louis Grivetti. *Food: The Gift of Osiris.* Two volumes. New York: Academic Press, 1977.

Исчерпывающее исследование, посвященное еде в Древнем Египте. Документальная информация о конкретных продуктах и их использовании в египетской религии и магии. Важнейшая работа в этой области.

24. Delaporte, L. *Mesopotamia: The Babylonian and Assyrian Civilization.* New York: Knopf, 1925.

Подношения продуктов богам.

25. De Lys, Claudia. *A Treasury of American Superstitions.* New York: Philosophical Library, 1948.

В главе «Дай нам этот день» описываются суеверия, связанные с едой.

26. Diamond, Denise. *Living With the Flowers.* New York: Quill, 1882.

Цветочная кулинария и еще много интересной информации.

27. Emboden. William A., *Bizarre Plants.* New York: Macmillian, 1974.

28. Emboden. William A., “Plant Hypnotics Among the North American Indians” in *American Folk Medicine.* Ed. Wayland D. Hand. Los Angeles and Berkeley: University of California Press, 1976.

29. Farb, Peter, and George Armelagos *Consuming Passions: The Anthropology of Eating.* Boston: Houghton Mifflin, 1980.

Захватывающее описание истории еды. В книгу включены многочисленные ритуалы.

30. Ferm, Vergilius. *A Brief Dictionary of American Superstitions.* New York: Philosophical Library, 1959.

Кулинарные обычаи и предания.

31. Fielding, William J. *Strange Customs of Courtship and Marriage.* New York: Permabooks, 1949. Символика свадебного торта и растений в кулинарии.

32. Flower, Barbara, and Elisabeth Rosenbaum (translators). *The Roman Cookery Book: A Critical Translation of The Art of Cooking by*

Apicius. London: George G. Harrap & Co., 1958.

Древнейшая сохранившаяся кулинарная книга, наполненная необычными и неаппетитными римскими рецептами. Книга демонстрирует, что кулинарная мода действительно меняется. Афродизиаки.

33. Ford, Richard I. "Communication Networks and Information Hierarchies in Native American Folk Medicine: Tewa Pueblos, New Mexico" in *American Folk Medicine.* Ed. Wayland D. Hand. Los Angeles and Berkeley: University of California Press, 1976.

Кукурузная мука, тамале и кедровые орехи.

34. Fox, Helen Morganthau. *Gardening with Herbs for Flavor and Fragrance*. New York: Macmillan, 1933.

Травы в кулинарии, предания.

35. Friend, Hilderic. *Flower Lore.* 1883. Reprint. Rockport (Massachusetts): Para Research, 1981.

Занимательные легенды и ритуалы, связанные с едой.

36. Gerard, John. *Gerard's Herbal: The Essence Thereof Distilled by Marcus Woodward.* London: Spring Books, 1964.

В эту сокращенную версию классического травника Герарда включены магические свойства продуктов.

37. Goldsmith, Elizabeth. *Ancient Pagan Symbols.* New York: G. Putnam's Sons, 1929. Reprint. New York: AMS Press, 1973. Еда и древние божества.

38. Gonzalez-Wippler, Migene. *Rituals and Spells of Santeria.* Bronx (New York): Original Publications, 1984.

Продукты, связанные с различными божествами культа сантерии.

39. Gordon, Jean. *The Art of Cooking With Roses.* New York: Walker and Company, 1968. Полезное руководство по искусству приготовления блюд с цветами розы.

40. Gordon, Lesley. *The Mystery and Magic of Trees and Flowers.* Exeter (England): Webb and Bower, 1985.

В эту роскошную маленькую книжку включены предания о растениях.

41. Goulart, Frances Sheridan. *The Caffeine Book: A User's and Abuser's Guide.* New York: Dodd, Mead and Company, 1984.

Всестороннее исследование, посвященное использованию, злоупотреблению и психологическому воздействию кофеина. Книга включает ценную информацию, связанную с кофе, чаем и шоколадом.

42. Granger, Byrd Howell. "Some Aspects of Folk Medicine Among Spanish-Speaking People in Southern Arizona" in *American Folk Medicine*. Editor Wayland D. Hand. Los Angeles and Berkeley: University of California Press, 1976.

Магическое использование яиц.

43. Graves, Robert. *The White Goddess.* New York: Farrar, Straus and Giroux, 1976.

В это поэтическое изучение, посвященное вечной Богине, включены предания о еде и магии.

44. Haining, Peter. *Superstitions.* London: Sidgwick and Jackson, 1979.

Суеверия и ритуалы, связанные с едой.

45. Hand, Wayland D. (editor). *American Folk Medicine: A Symposium.* Los Angeles and Berkeley: University of CaliforniaPress, 1976.

В этих протоколах Конференции по американской народной медицине, проходившей в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, рассматривается широкий спектр тем, связанных с кулинарной магией. Интеллектуальное и чрезвычайно приятное чтение.

46. Hand, Wayland D., Anna Cassetta, and Sondra B. Theiderman (editors). *Popular Beliefs and Superstitions: A Compendium of American Folklore.* Three volumes. Boston: G. K. Hall, 1981.

В эту монументальную работу включены различные предания о еде и кулинарные суеверия.

47. Handy, E. S. Craighill, and Mary Kawena Pukui. *The Polynesian Family System in Ka-u, Hawaii.* Rutland (Vermont): Tuttle, 1972.

Магия и предания древних гавайцев, связанные с сахаром.

48. Hansen, Barbara, "An Earthly Delight.*"The Los Angeles Times Home Magazine,* October 22, 1978.

Празднование Дня мертвых.

49. Henle, Zack, *Cooking With Flowers.* Los Angeles: Price! Stern/ Sloan, 1971.

Маленькая книжка, наполненная простыми рецептами, в которых используются цветы.

50. Hishijo, Kathy, *Kathy Cooks. . Naturally.* Honolulu: The Self-Sufficiency Association, 1981.

Замечательное руководство по использованию натураль-ных продуктов питания и экзотических фруктов. Книгу насчитывает тысячу рецептов.

51. Hooke, S. H., *Babylonian and Assyrian Religion.* Norman (Oklahoma): University of Oklahoma Press, 1963.

Продукты, которые использовались в качестве подношений богам в древние времена.

52. Jaine, Tom and Nicholas Campion. *Cosmic Cuisine,* San Francisco: Harper & Row, 1988.

В этой астрологической поваренной книге содержатся

многочисленные любопытные факты о кулинарной магии. В книге также описывается связь продуктов со знаками зодиака и *планета*ми. Великолепные цветные фотографии блюд с красивым оформлением.

53. Jensen, Bernard. *Foods That Heal.* Garden City Park (New York): Avery Publishing Company, 1988.

Информация о питательной ценности и истории базовых продуктов.

54. Joya, Mock. *Quaint Customs and Manners of Japan.* Tokyo.

Суеверия, праздники и обычаи, многие из которых связаны с едой.

55. Kamm, Minnie Watson. *Old Time Herbs for Northern Gardens.* Boston: Little, Brown and Company, 1938.

Предания давно минувших дней о еде и травах.

56. Keller, Mitzie Stuart. *Mysterious Herbs and Roots: Ancient Secrets for Beautie, Health, Magick, Prevention and Youth.* Culver City (California): Peace Press, 1978.

Увлекательный сборник о старинной кулинарной магии.

57. Kenyon, Theda. *Witches Still Live.* New York: Ives Wash burn, 1929.

В этой книге фольклора и магии содержится некоторая информация о еде.

58. Kepler, Kay. *Hawaiian Heritage Plants.* Honolulu: Oriental Publishing Co., 1983.

Предания и применение полинезийских блюд.

59. Krutch, Joseph Wood. *Herbal.* Boston: David R. Godine, 1965.

В эту работу включена информация о магических свойствах растений.

60. Leach, Maria. *The Soup Stone: The Magic of Familiar Things.* London: Mayflower, 1954.

Предания о соли и куркуме. Тайны горшков и кухонной утвари.

61. Leach, Maria (editor). *Standard Dictionary of Folklore, Mythology and Legend.* New York: Funk and Wagnall's, 1972.

Сборник, посвященный кулинарным преданиям и магии.

62. Leland, Charles Godfrey. *Gypsy Sorcery and Fortune Telling.* New Hyde Park (New York): University Books, 1963.

Европейские предания о яблоке и яйце.

63. Leyel, C. F. *The Magic of Herbs.* New York: Harcourt, Brace and Company, 1926. Reprint. Toronto: Coles, 1981.

В этой книге можно найти много необычных рецептов.

64. Leyel, C. F. (editor) *A Modern Herbal. Two volumes.* New York: Harcourt, Brace and Company, 1931. Reprint. New York: Dover, 1971.

В эту классическую работу включены некоторые предания о

продуктах.

65. Lu, Henry C., *Chine.se System of Food Cures, Prevention and Remedies.* New York: Sterling, 1986.

Введение в тему использования продуктов в качестве медицинских средств. Увлекательная работа.

66. Malbrough, Ray. *Charms, Spells and Formulas.* St. Paul: Llewellyn Publications, 1985.

В работу включена информация о каджунской кулинарной магии.

67. Malbrough, Ray. *Wildflowers of Louisiana and Their Ritual Uses.* Unpublished paper, 1988.

Магические диеты.

68. Maple, Eric. *Superstition and the Superstitious.* Hollywood: Wilshire Book Company, 1973.

Кулинарные обычаи британцев и американцев.

69. Manniche, Lise. *An Ancient Egyptian Herbal.* Austin: University of Texas Press, 1989.

Древнеегипетские диеты.

70. Marquis, Vivienne, and Patricia Haskell. *The Cheese Book.* New York: Fireside, 1965.

Сыр в Древнем мире.

71. McGee, Harold. *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen.* New York: Collier, 1988.

Необычный взгляд на процесс приготовления пищи. Также в этой объемной работе содержится много древних преданий о кулинарии.

72. McNiell, F. Marian. *Halloween: Its Origins, Rites and Ceremonies in the Scottish Tradition.* Edinburgh: The Albyn Press, n.d.

Блюда на Хэллоуин.

73. Mead, Margaret, and Nicolas Calas (editors). *Primitive Heritage: An Anthropological Anthology.* New York: Random House, 1953.

Увлекательный сборник. Во многих статьях упоминается еда или инструменты, используемые в процессе приготовления пищи.

74. Meyer, Carolyn. *Coconut: The Tree of Life.* New York: William Morrow, 1976.

Легенды и предания о кокосе.

75. Moldenke, Harold N. and Alma L. *Plants of the Bible.* Waltham (Massachusetts): Chronica Botanica Co., 1952.

Древние предания о еде.

76. Morgan, Harry T. *Chinese Symbols and Superstitions.* South Pasadena: P. D. and Ione Perkins, 1942.

Увлекательная работа, посвященная китайской символике, религии и народной магии. Предания о еде и фруктах.

77. Neal, Marie C. *In Honolulu Gardens.* Honolulu: Bishop Museum, 1928.

В этой увлекательной работе содержится описание магических свойств и мифы о сахаре, банане, кокосе и других полинезийских продуктах.

78. Newmann, Erich. *The Great Mother.* Princeton: Princeton University Press, 1974.

Еда и ее связь с Богиней.

79. Newall, Venetia. *An Egg at Easter.* London: Routledge & Kegan Paul, 1971.

Исчерпывающее исследование, посвященное яйцам в мифах, религии, фольклоре и магии. Много примечаний.

80. Newall, Venetia. *The Encyclopedia of Witchcraft and Magic.* A & W Visual Press, 1974.

Предания о пудинге, соли и перце.

81. Norris, P. E. *About Honey.* London: Thorson's, 1956. Мед в фольклоре и мифах.

Краткая информация о сахаре.

82. Opie, Iona, and Moira Tatem, editors, *A Dictionary of Superstitions.* New York: Oxford University Press, 1989.

Впечатляющая коллекция суеверий, подкрепленных большим количеством документов. Некоторые из этих суеверий связаны с пищей.

83. Ortiz, Elizabeth Lambert. *The Complete Book of Mexican Cooking.* New York: Ballantine, 1985.

Прекрасное руководство, написанное женщиной, прекрасно разбирающейся в мексиканской кухне. В книгу включены мексиканские предания о еде и много рецептов.

84. Perlman, Dorothy. *The Magic of Honey.* New York: Avon, 1974.

В этой полезной работе содержится информация об истории меда и мифы, связанные с ним.

85. Pitkanen, A. L., and Renan Prevost. *Tropical Fruits, Herbs and Spices, Etc*. Lemon Grove (California): R. Prevost, 1967.

Сборник, посвященный преданиям, легендам и питательной ценности продуктов питания.

86. Pliny the Elder. *Natural History.* Cambridge: Harvard University Press, 1956.

Плиний, который был удивительно скептичен для своего времени (первый век нашей эры), описывает в своей классической работе различные аспекты кулинарной магии.

87. Randolph, Vance. *Ozark Superstitions*. New York: Columbia University, 1947.

Магия репчатого лука.

88. Radbill, Samuel X. “The Role of Animals in Infant Feeding” in *American Folk Medicine.* Editor Wayland D. Hand. Los Angeles and Berkeley: University of California Press, 1976.

Увлекательная информация о молоке.

89. Rogers, Brant, and Bev Powers-Rogers. *Culinary Botany: The Essential Handbook.* Kent (Washington): PRP; 1988.

Бесценное руководство по экзотическим фруктам и овощам. В книгу включены некоторые предания.

90. Rose, Jeanne. *Jeanne Rose’s Herbal Guide to Food.* Berkeley: North Atlantic Books, 1989.

Восхитительный сборник экзотических и домашних рецептов. «Органическая кулинария и лекарственные вещества» – это сокровищница легенд и преданий о еде и ее магических свойствах.

91. Ross, Patricia Fent. *Made in Mexico.* New York: Alfred A. Knopf, 1955.

Предания о мексиканской ванили.

92. Scammell, R. E. *Thistle Eaters Guide.* Lafayette (California): Floreat Press, 1970.

Восхитительное руководство по употреблению в пищу артишоков. Включены исторические сведения и предания.

93. Schmidt, Phillip. *Superstition and Magic.* Westminster (Maryland): The Newman Press, 1963.

Очень интересен раздел книги, который называется «Торты как подношение богам».

94. Schnitzer, Rita. *The Secrets of Herbs.* London: Orbis, 1985.

Прекрасно иллюстрированная книга, посвященная кулинарной магии.

95. Scott, George Ryler. *Curious Customs of Sex and Marriage.* New York: Ace Books, N.D.

Обычаи, связанные со свадебным тортом.

96. Shah, Sayed Idries. *Oriental Magic*. New York: Philosophical Library, 1957. Ячмень.

97. Sharon, Douglas. *Wizard of the Four Winds.* New York: The Free Press, 1978.

Ритуальное применение лайма и сахара.

98. Shurtleff, William, and Akiko Aoyagi. *The Book of Tofu: Food for Mankind.* New York: Ballantine, 1979.

Увлекательное, захватывающее описание роли тофу в прошлом и его потенциального использования как основного продукта питания в западном мире. Предания и рецепты.

99. Simmons, Adelma Grenier. *A Witch’s Brew.* Coventry (Connecticut): Caprilands Herb Farm. N.D. Бобы.

100. Simmons, Marc. *Witchcraft in the Southwest.* Lincoln:

University of Nebraska Press, 1974.

Предания о перце чили.

101. Stark, Raymond. *The Book of Aphrodisiacs*. New York: Stein & Day, 1980.

Продукты как афродизиаки и народная магия.

102. Stone, Margaret. *Supernatural Hawaii.* Honolulu: Aloha Graphics and Sales, 1979.

Манго.

103. "T", Reverend. *The Voodoo Cookbook.* Santa Barbara: Malcolm Mills Publications, 1984.

Символика и магическое применение продуктов питания.

104. Tannahill, Reay. *Food in History.* New York: Stein & Day, 1973.

Пища с доисторических времен и до наших дней. Монументальная работа.

105. Taylor, Demetria. *The Apple Kitchen Cookbook.* New York: Popular Library, 1971.

Предания о яблоке и пироге.

106. Thompson, C. J. S. *Magic and Healing.* London: Rider & Company, 1947.

Восточная кулинарная магия.

107. Tillona, Francesca, and Cynthia Strowbridge. *A Feast of Flowers.* New York: Grammercy Publishing Co., 1969.

Очаровательный сборник, посвященный цветочной кулинарии.

108. Tonsley, Cecil. *Honey for Health.* New York: Award, n.d.

Мед в истории и мифологии.

109. Toor, Frances. *A Treasury of Mexican Folkways.* New York: Crown, 1973.

Предания и магические свойства пульке и других мексиканских напитков и продуктов питания. Увлекательная книга.

110. Villiers, Elizabeth. *The Book of Charms.* New York: Fire side, 1973.

Предания о крабе и рыбе.

111. Vogel, Virgil J. "American Indian Foods Used as Medicine" in *American Folk Medicine.* Editor Wayland D. Hand. Los Angeles and Berkeley: University of California Press, 1976.

Кукуруза.

112. Walker, Barbara. *The Woman's Encyclopedia of Myths and Mysteries.* New York: Harper & Row, 1983.

Старинные предания о различных продуктах питания.

113. Warburton, Diana. *Magiculture: A Book of Garden Charms.* Dorchester (England): Prism Press, 1980. В эту короткую работу

включены некоторые предания о продуктах питания.

114. Waring, Phillippa. *A Dictionary of Omens and Superstitions.* New York: Ballantine, 1978.

Кулинарная магия и традиции.

115. Winter, Evelyne. *Mexico's Ancient and Native Remedies.* Mexico City: Editorial Fournier, 1972.

Увлекательная работа о мексиканской народной медицине, кулинарной магии и ритуальном использовании трав.

116. Young, Gordon. "Chocolate: Food of the Gods" in *National Geographic*, November, 1984.

Краткая интригующая история шоколада с прекрасными цветными фотографиями.

117. Younger, William. *Gods, Men and Wine.* Cleveland: The Wine and Food Society/World Publishing, 1966.

Полная история вина. Первые четыре главы посвящены ритуальному использованию вина в древности.

118. Corrigan, Patricia. "Ice Cream Boasts a Cool History" in *The San Diego Tribune*, Dec. 16, 1987.

Предания о мороженом.

119. Latimer, Norma, and Gordon Latimer. *English Desserts, Puddings, Cakes and Scones.* Culver City (California): Norma and Gordon Latimer, 1981.

Булочки с изображением креста.

120. Lenher, Ernst and Johanna. *Folklore and Odysseys of Food and Medicinal Plants.* New York: Farrar, Straus and Giroux, 1962.

Интересный источник, где опубликованы предания о зерне, овощах и фруктах, однако недостаток этой работы заключается в отсутствии индекса и библиографии.

121. Madsen, William, and Claudia Madsen. *A Guide to Mexican Witchcraft.* Mexico City: Editorial Minutiae Mexicaxna, 1972.

Это основательная работа по мексиканской народной магии, где описывается гадание с помощью яйца.

122. Rhoads, Scot. "How To Eat Meat" in *Rose & Quill*, Vol. 1, No. 1.

Полезное духовное руководство для тех, кто ест мясо. Книга написана в ироничном стиле.

123. Shultes, Richard Evans. *Hallucinogenic Plants.* New York: Golden Press, 1976.

Грибы и растения, изменяющие сознание.

124. Tuleja, Tad. *Curious Customs: The Stories Behind 296 Popular American Rituals.* New York: Harmony, 1987.

Увлекательные предания о кулинарии.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»
197101, Санкт-Петербург, а/я 88.
E-mail: info@vesbook.ru
Посетите наш сайт: http://www.vesbook.ru
Вы можете заказать наши книги:
по телефону: 8-800-333-00-76
(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

notes

Примечания

1

Неизвестные термины см. в Глоссарии. – *Примеч. ред.*

2

Положительные утверждения. – *Примеч. ред.*

3

Одна из лучших книг – «*Practical Guide to Creative Visualisation*» Melita Denning and Osborne Phillips.

4

Информацию об элементах и *планетах* можно найти в четвертой части. – *Примеч. ред.*

5

Последователи различных религий продолжают подносить еду божествам по всему миру, особенно в праздничные дни. Этот обычай существует даже у некоторых христиан.

6

Афроамериканцы, азиаты, американские индейцы, арабы, жители тихоокеанских островов, кавказцы – это общие предки для всех нас!

В этой книге я использую «до н. э.» (до нашей эры) вместо «до Рождества Христова» и «н. э.» (наша эра) вместо «после Рождества Христова», поскольку данные термины не привязаны к конкретной религии.

8

Это вопрос, который мне чаще всего задают по поводу всех видов магии: «Сколько времени я должен это делать?» Однозначного ответа не существует. Продолжайте, пока изменение не проявится. Вот и всё!

9

Большинство праздников, упомянутых в этой главе, имеет европейское происхождение, но многие появились на Среднем Востоке. Почти в каждой культуре отмечали похожие события. – *Примеч. ред.*

Почитание Солнца. – *Примеч. ред.*

11

Метод приготовления и подачи еды путем обливания алкоголем и поджигания. – *Примеч. ред.*

12

Я должен был упомянуть об этом еще раз из-за большого количества писем, полученных на эту тему.

13

Сборник самых древних священных писаний индуизма на санскрите. – *Примеч. ред.*

14

Пентаграмма – это пятиконечная звезда, у которой одна вершина направлена вверх, а две – вниз. Это древний символ защиты, который не имеет никакого отношения к современной ложной практике сатанизма.

15

Описание магических символов и рун см. в главе «Символы». – *Примеч. ред.*

16

Кресты сами по себе являются фаллическими символами. – *Примеч. ред.*

17

Соответствует нашему августу. – *Примеч. ред.*

18

Бисквит из яиц, сахара и муки с добавлением растительного масла. – *Примеч. ред.*

19

Индоевропейский народ бронзового века, обитавший в Малой Азии. – *Примеч. ред.*

Я намеренно использую здесь сексистское слово.

21

Корневище – это подземный стебель, который выглядит как корень. – *Примеч. ред.*

22

Сегодня мы заново открываем важность орехов в нашем рационе. Вот несколько причин, почему мы должны употреблять их в пищу.

23

На эту тему написана прекрасная книга. Jane Fearer Safer and Frances MacLaughlin Gill. *Spirals From the Sea: An Anthropological Look at Shells*. New York: C.N. Potter, 1982.

24

Эта глава не должна толковаться как рекомендация по употреблению алкоголя. Если вы пьете алкогольные напитки, делайте это в умеренных количествах и не садитесь после этого за руль. Если вы не пьете, не начинайте.

25

Гуммиарабик можно купить в специальных магазинах и у некоторых поставщиков по интернету.

26

Несколько слов о домашнем насилии. Если вас избивает муж, любовник, родители или (да, в самом деле) жена, не ешьте защитные продукты. Звоните в местный полицейский участок. Уходите – прямо сейчас – вместе с детьми, если они у вас есть. Найдите какое-то пристанище или остановитесь у понимающих друзей. Не возвращайтесь к человеку, который бьет вас! Любовь могла ослеплять вас в прошлом, но теперь пришло время открыть глаза.

Употребление в пищу таких рогов имеет исключительно психологический эффект, но спрос на них привел к неконтролируемому уничтожению этих животных браконьерами и торговцами.

28

Известно под именами Бог, Мария, Будда, Великая Мать, Осирис, Диана, Предок, Хина и многими другими.

29

Отличная книга: Melita Denning and Osborne Philips. *Practical Guide to the Development of Psychic Powers.*

Если вы находитесь в глубокой депрессии или чувствуете, что не можете пережить эмоциональные проблемы, проконсультируйтесь у квалифицированного врача. Он выпишет вам рецепт. Если какая-то зависимость начала управлять вашей жизнью, обратитесь за помощью в организации, такие как общество Анонимных Алкоголиков, общество Анонимных Наркоманов и другие. Найдите контакты в телефонном справочнике.

31

Я всегда буду в долгу перед моим отцом за то, что он научил меня основам позитивного мышления в годы моего взросления. Я был циничным, но узнал силу позитивного мышления..

Конечно, это недавнее явление. Успех, который имела в 1960-х годах модель Твигги, в значительной степени несет ответственность за формирование современного идеала красоты женского тела, который можно назвать «кожа да кости». Такая худоба в основном определяется генетикой. Диета не может привести к такому внешнему виду, не создав угрозу для здоровья, поэтому не пытайтесь добиться его.